Лечебное Питание

ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Переедание, малоподвижный образ жизни, эндокринные заболевания и некоторые другие причины могут привести к нарушению обмена веществ и в дальнейшем к избыточному отложению жира в подкожной клетчатке, сальнике и других тканях организма. Подобное явление в медицине называется ожирением. Основной метод борьбы с этим явлением - диета, то есть ограничение калорийности принимаемой пищи за счет снижения количества жиров и углеводов. Дополнительным средством борьбы с ожирением является повышение мышечной активности. Другими словами, более подвижный образ жизни, особенно если работа сидячая. Это могут быть различные физические упражнения, плавание, бег или обычные пешие прогулки. В отдельных случаях, например при эндокринных нарушениях, применяется специальное лечение. В этой книге достаточно подробно описываются причины развития ожирения и способы борьбы с ним посредством диетического лечебного питания.

- Алла Викторовна Нестерова
  - Введение
    -
  - Ожирение
    -
    - Этиология и патогенез
      -
    - Клиническая картина
      -
    - Диагностирование
      -
    - Возможные осложнения
      -
  - Профилактика и лечение
    -
    - Лекарственная терапия
      -
    - Фитотерапия
      -
    - Рекомендуемые лекарственные растения при ожирении
      -
    - Полезные овощи, ягоды и фрукты

- ○ Физиологическая потребность человека в энергии, пищевых веществах и витаминах

- ○ Правила, которые нужно соблюдать, чтобы избавиться от лишнего веса

- ○ Диетотерапия

Диеты для похудения

- ○ Раздельное питание

- ○ Физические методы лечения

- ○ Рецепты блюд для диетического питания при ожирении

- ○ Блюда с использованием целебных растений

Алла Викторовна Нестерова
Лечебное питание при избыточном весе

Введение

Нарушение режима питания, употребление некачественных продуктов, а также вкусовые пристрастия, пагубно влияющие на состояние здоровья, могут привести к развитию какого-либо заболевания. Избыточное отложение жировой ткани, или ожирение, развивается вследствие нарушения обмена веществ, которое возникает именно в результате неправильного питания. Ученые с древних времен занимались изучением этих вопросов и уделяли немалое внимание лечебному питанию при ожирении.

Великий врач Древней Греции Гиппократ в научной книге «Диетика» указывал на целесообразность ограничения питания при ряде заболеваний. Светило восточной медицины Ибн Сина (Авиценна) для борьбы с ожирением рекомендовал применять специальные диеты и выдерживать определенный режим питания («Канон врачебной науки»). Следом за ними Гален, Маймонид и другие ученые в своих работах говорили о необходимости лечебного питания при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. В Средние века под влиянием господствовавшей инквизиции большее внимание уделялось духовному, нежели физическому состоянию человека, поэтому разработанные ранее методики лечебного питания и прочие гигиенические процедуры были преданы забвению. С развитием естественных наук вновь пробудился интерес к нарушениям обмена веществ и связанным с ними заболеваниям. Ученые и медики возвратились к древним источникам и на их основе разработали новые методики правильного и лечебного питания.

В России первые попытки серьезного изучения нарушений жирового обмена и ожирения были предприняты в конце XVIII века, а в XIX веке появился целый ряд научных работ на эту тему. Наиболее значимые труды принадлежали Каллашу (1822 год), Гилярову (1852 год), Лебедеву (1885 год) и Полякову (1894 год). В конце XIX века в свет вышли работы Павлова, посвященные физиологии пищеварения, где автор поднимал вопросы о пищевом центре и подчеркивал важную роль аппетита в регуляции процессов общего питания.

На протяжении всего XIX века и отечественные, и западные исследователи активно занимались изучением данных вопросов. Были проведены многочисленные клинические наблюдения и эксперименты, позволившие объективно подойти к вопросам о жировом обмене и ожирении. Этому способствовало и развитие эндокринологии. Все сведения, касающиеся этой темы, были объединены крупнейшим специалистом по болезням обмена

Ноорденом в единую монографию.

В XX веке активно развивались такие науки, как биология, биохимия и патофизиология. Появились новые работы отечественных и зарубежных авторов, посвященные физиологии и патофизиологии жирового обмена. К концу этого столетия большое внимание уделялось вопросам тканевых процессов липогенеза и липолиза. Выяснилось, что ферментативные превращения (внутриклеточные процессы липогенеза) в различных тканях протекают по-разному, они могут быть ослаблены или усилены под действием некоторых факторов. Расщепление жиров (липолиз) происходит под действием комплекса жиромобилизующих субстанций – веществ гормонального и тканевого происхождения. Эти вещества были выделены из мочи голодающих людей, позже появились клинико-экспериментальные тесты, позволяющие их выявить.

Ожирение

Это заболевание характеризуется избыточным отложением жировой ткани в подкожной клетчатке и других тканях организма. Ожирение развивается на фоне нарушения обмена веществ. Как правило, оно возникает у лиц старше 40 лет и чаще у женщин, чем у мужчин, хотя за последнее время число больных ожирением возросло и среди более молодых людей, и даже среди школьников. Это заболевание является наиболее распространенным среди болезней, связанных с нарушением обмена веществ.

Рост числа страдающих ожирением можно объяснить условиями современного образа жизни. Это и сниженная мышечная активность (малоподвижный образ жизни и пр.), и некачественные продукты питания, и нарушение режима питания (обильная еда перед сном), избыточное и несбалансированное питание (преобладание жирной и углеводистой пищи, а также высококалорийных продуктов – шоколада, конфет, пирожных и т. п.), и стрессы. По мнению некоторых психологов, именно стрессы способствуют стремительному увеличению веса у отдельных людей, для которых сам процесс поглощения пищи и повышение аппетита являются своего рода защитной реакцией на стрессы.

Злоупотребление высококалорийной, углеводистой и жирной пищей приводит к повышенному образованию и отложению жиров в организме и, как следствие, к развитию ожирения.

Медицинские наблюдения показали, что рост количества больных ожирением отмечается в особенности после войны и связанных с нею лишений. Последние статистические данные указывают на развитие ожирения преимущественно у материально обеспеченных людей, у которых развита привычка к чрезмерному потреблению высококалорийных продуктов и отсутствует в большинстве случаев должная физическая нагрузка.

К так называемой группе риска можно отнести и работников пищевой промышленности и пищеблока. Это повара, дегустаторы, мастера кондитерских или колбасных производств и т. д. К этой же группе относятся люди, занимающиеся сидячей работой.

Довольно часто больные, впрочем, как и врачи, недооценивают серьезность заболевания. Большинство людей, страдающих ожирением, начинают серьезно относиться к своему состоянию лишь после того, как замечают неприятные симптомы, свойственные уже запущенной форме ожирения. В результате подобного халатного отношения к собственному здоровью развиваются труднообратимые нарушения в организме, которые

нередко ведут в дальнейшем к инвалидности.

При стабильном ожирении и умеренном избытке веса больные долгое время остаются достаточно энергичными, подвижными и работоспособными. Если же ожирение развивается довольно быстро, то больной стремительно утрачивает работоспособность, в итоге приобретая раннюю инвалидность. Прогрессирующее ожирение провоцирует преждевременное старение организма: рано появляются и развиваются атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени, может возникнуть сахарный диабет и прочие серьезные заболевания. По данным медицинских исследований, ранняя смертность наблюдается чаще у тучных людей, чем у людей с нормальным весом. Средняя продолжительность жизни при ожирении сокращается примерно на 7 лет. Смертность у больных ожирением в связи с другими заболевания на 50% выше, чем у людей с нормальной комплекцией (табл. 1).

Таблица 1.

Сравнительные данные смертности больных с ожирением и без него (по Джослину)

Возраст 40–60 лет при учете смертности на 100 тыс. населения; смертность больных с весом 100 кг	**Женщины**	**Мужчины**
Сахарный диабет	372	383
Цирроз печени	147	249
Различные сердечно-сосудистые заболевания	177	149
Камни в желчном пузыре	284	208
Острый аппендицит	195	223
Туберкулез легких	35	21
Самоубийство	73	78

Игнорировать возникновение заболевания и его развитие даже в незначительной степени нельзя. В настоящее время достаточно широко пропагандируется правильное питание, распространяются научно-популярные сведения о нормах

рационального питания для любой возрастной категории с учетом физических нагрузок и в зависимости от прочих особенностей состояния больного.

Этиология и патогенез

Основное место в этиологии ожирения занимает нарушение энергетического баланса, когда существует несоответствие между энергетическими поступлениями в организм и их затратами. Нарушение регуляторных механизмов жирового обмена может возникнуть в любом отделе регуляторного аппарата – центральной или вегетативной нервной системе, в жировой клетчатке, где протекает интенсивный тканевый обмен, и пр. Это явление развивается вследствие беспорядочного избыточного питания, инфекций, травм, интоксикаций, эндокринных расстройств и др. Чаще всего ожирение возникает в результате переедания.

Немалую роль играет наследственно-конституциональная предрасположенность, а также пониженная физическая активность, возрастные, половые и профессиональные факторы. У родителей и близких родственников 50% больных ожирением отмечается тучность.

Недостаток физической активности является второстепенным фактором, хотя его часто считают первостепенным. Женщины страдают ожирением в два раза чаще, чем мужчины, что связано с особенностями работы организма.

Ожирение может возникнуть в результате некоторых физиологических состояний – таких, как беременность, лактация и климакс.

Выделяют самостоятельную этиологическую форму ожирения и форму, являющуюся симптомом заболеваний центральной нервной или эндокринной систем.

Ожирение относится к гипоталамо-гипофизарным заболеваниям. Ведущее значение в патогенезе этого заболевания отводится нарушениям в работе гипоталамуса, которые могут быть выражены в той или иной степени. Эти нарушения и обуславливают изменение поведенческих реакций, в частности работы пищеварительного тракта, и вызывают гормональные нарушения.

Отмечается повышенная активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, что выражено в увеличении секреции АКТГ (адренокортикотропного гормона), скорости продукции кортизола (ускорен его метаболизм). Вместе с тем снижается секреция соматотропного гормона, который обладает липолитическим действием; нарушается секреция гонадотропинов и половых стероидов, метаболизм тиреоидных гормонов и чувствительность периферических тканей к ним.

Один из характерных признаков развития ожирения – гиперинсулинемия, при которой снижается эффективность действия инсулина.

Избыточное отложение жировой клетчатки в ткани различных органов вызывает нарушение их функций. В большей степени страдают сердечно-сосудистая, дыхательная и опорно-двигательная системы, печень и кожа.

Выделяют алиментарные, конституциональные, церебральные и эндокринные формы ожирения. Алиментарные и конституциональные формы встречаются среди родственников, часто у членов одной семьи.

Они развиваются в результате систематического переедания, нарушения режима питания, при отсутствии должной физической нагрузки с учетом наследственного фактора. Более половины (55–60%) всех случаев ожирения среди взрослых относится именно к этой форме.

Церебральные (нервные) формы ожирения раньше диагностировались довольно редко, однако в настоящее время такой формой ожирения страдает около 20% всех больных. Церебральное ожирение возникает в связи с нарушением функций гипоталамуса и имеет ряд клинических особенностей.

Эндокринные формы ожирения среди взрослых людей, страдающих этим заболеванием, наблюдаются крайне редко и в два раза чаще встречаются у женщин, чем у мужчин. В данном случае ожирение является одним из симптомов первичной патологии эндокринных желез: гиперкортицизма, гипогонадизма и гипотиреоза.

Следует отметить, что при всех формах ожирения наблюдаются нарушения работы гипоталамуса, выраженные в той или иной степени. Они могут возникнуть как первичный фактор или развиться в процессе заболевания.

В детском и подростковом возрасте ожирение встречается крайне редко и носит характер вторичного заболевания – развивается в результате заболевания нервно-эндокринной системы.

Клиническая картина

Ожирение делят на общее и местное (липоматоз). Общий признак для всех форм ожирения – избыточная масса тела. Для характеристики ожирения используются показатели веса больного и особенности течения заболевания. Различают четыре степени ожирения и две стадии заболевания – прогрессирующую, слабо прогрессирующую или непрогрессирующую (стабильную). 1-я степень ожирения характеризуется избыточным весом до 30% (по сравнению с максимально нормальным весом для данной возрастной категории); 2-я степень – 30–50%, 3-я степень – 50–100%; 4-я степень – выше 100%.

Прогрессирующая форма ожирения характеризуется быстрым увеличением веса: более 2–3 кг в месяц. При стабильной форме ожирения 1-й и 2-й степени работоспособность и поведение больного не изменяются (это в основном относится к лицам молодого и среднего возраста). Отмечается даже повышенная энергичность и хороший жизненный тонус. Специальное лечение в этом случае не применяется. Однако больным необходимо следить за своим весом, чтобы в дальнейшем избежать нежелательных последствий.

Степень ожирения можно оценить по индексу массы тела, используя следующую формулу: масса тела (кг) : рост (м)2. Нормой является индекс массы, равный 20–24,9. При 1-й степени ожирения индекс массы будет составлять 25–29,9, при 2-й – 30–40, при 3-й – выше 40.

Как правило, страдающие ожирением 1–2-й степени никаких жалоб не высказывают, но при более массивном ожирении появляются следующие симптомы:

– слабость;

– сонливость;

– пониженное настроение, иногда нервозность и раздражительность;

– тошнота, горечь во рту;

– одышка;

– отеки нижних конечностей;

– боль в суставах, позвоночнике.

При церебральном ожирении наблюдается повышенный аппетит, особенно во второй половине дня, ночью часто возникает острое чувство голода, мучает жажда. У женщин отмечаются различные нарушения менструального цикла, часто развивается бесплодие, гирсутизм. У мужчин понижается потенция.

Диагностирование

При наружном осмотре больных наблюдаются трофические дефекты кожи, мелкие розовые стрии на бедрах, животе, плечах, подмышечных впадинах, гиперпигментация шеи, локтей, а также мест трения. Однако внешний вид больного не всегда может обеспечить правильную постановку диагноза, особенно на ранней стадии развития заболевания. В то же время некоторые патологические состояния (лимфостаз, отеки и т. п.) могут дать ложные представления о состоянии больного и симулировать ожирение. Симптомы, характерные для ожирения, могут служить лишь косвенным показателем для постановки диагноза.

При диагностировании учитываются многие факторы, в том числе и семейно-наследственные, а также половая принадлежность, возраст, профессия, режим питания и образ жизни. Важное место отводится «пищевому анамнезу» – это любимые блюда больного, его режим питания, привычное переедание, еда ночью и пр.

Объективное обследование, включающее внешний осмотр больного, учитывает особенности распределения жировой клетчатки (верхнее, среднее, нижнее, диффузное ожирение), рост, длину туловища, конечностей, объем живота и груди. Наиболее объективным показателем ожирения является вес тела. Для учета избыточного веса используются весоростовые показатели, составленные Броком, Брейтманом, Ноорденом и Одером, а также весоростообъемные показатели Борнгардта. Эти показатели рассчитаны на возраст 25–30 лет. Они характерны для человека с нормостенической конституцией и нормальным (средним) развитием мускулатуры (табл. 2 и 3).

Таблица 2.

Максимально нормальный вес женщин с учетом возрастных изменений (по Егорову и Левитскому)

Рост (см)	Возраст (лет)				
	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69
150	51,9	56,9	60,5	57,7	56,8
152	53,0	59,0	62,5	59,6	58,9
154	55,0	61,1	64,4	62,2	61,0
156	56,8	62,5	66,0	63,4	61,9
158	58,1	64,1	67,9	64,5	63,4
160	59,8	65,8	69,9	65,8	64,6
162	61,6	68,5	72,2	68,7	66,5
164	63,6	70,8	75,8	72,0	70,4
166	65,2	71,8	76,5	73,8	71,5
168	66,5	73,7	78,2	74,8	73,3
170	68,2	75,8	79,8	75,8	75,0
172	69,8	77,0	81,7	77,7	76,3
174	71,3	79,0	83,7	79,4	78,0
176	72,8	79,9	84,6	81,5	79,1
178	74,2	81,4	86,1	82,4	80,9
180	75,9	82,9	88,1	84,1	81,6

Таблица 3.

Максимально нормальный вес мужчины с учетом возрастных изменений (по Егорову и Левитскому)

Рост (см)	Возраст (лет)				
	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69
150	54,3	59,7	62,4	61,0	59,3
152	56,1	61,7	64,5	63,1	61,5
154	57,8	63,6	66,5	65,1	63,9
156	59,5	65,4	68,3	66,8	64,7
158	61,2	67,3	70,4	68,8	67,0
160	62,9	69,2	72,3	69,7	68,2
162	64,6	71,0	74,4	72,7	69,1
164	66,3	73,9	77,2	75,6	72,2
166	67,8	74,5	78,0	76,3	74,3
168	69,3	76,2	79,6	77,9	76,0
170	70,7	77,7	81,0	79,6	76,9
172	72,1	79,3	82,8	81,1	78,3
174	73,5	80,8	84,4	82,5	79,3
176	74,8	82,3	86,0	84,1	81,9
178	76,0	83,6	87,4	85,5	82,8
180	77,4	85,1	88,9	87,0	84,4

При определении веса надо учитывать особенности конституции: для астеников цифры весовых категорий следует понизить на 2–3%, для гиперстеников увеличить на 1–2%. Правильный расчет массы тела ведется с учетом типов телосложения (табл. 4).

Выделяют три основных типа телосложения:

1. Астенический (тонкокостный).
2. Нормостенический (нормокостный).
3. Гиперстенический (ширококостный).

Данная классификация разработана Черноруцким и широко используется в медицине. Встречается также смешанный тип телосложения.

Тонкокостный тип характеризуется следующими внешними признаками: длинные и тонкие ноги, руки и шея, узкое лицо и плечи, достаточно узкая и плоская грудная клетка. Мышцы развиты сравнительно слабо, у женщин маленький бюст, общий вес небольшой.

Ширококостный тип имеет свои отличительные признаки: широкие и тяжелые кости, широкая грудная клетка, у женщин широкие бедра, лицо округлое, шея короткая. Люди данного типа особенно склонны к полноте, большинство из них имеют лишний вес или страдают ожирением.

Нормокостный тип характеризуется такими признаками, как пропорциональное телосложение, размеры костей по длине и ширине занимают среднее положение между названными выше типами.

Определить тип телосложения можно по окружности запястья. У людей нормокостного типа при росте 160–175 см окружность запястья составляет 16–18 см; к тонкокостному типу – с окружностью запястья менее 16 см; к ширококостному – более 18,5 см.

Таблица 4.

(из расчета: грамм веса на каждый сантиметр роста)

Тип телосложения	Возраст (лет)		
	15–18	19–25	26–39
Тонкокостный	315	325	335
Нормокостный	335	345	360
Ширококостный	355	370	380

В том случае, если фактическая масса тела превышает норму, положенную каждому типу, на 10%, значит, у человека развивается ожирение.

Наиболее распространенные виды жировых отложений:

– женоподобный, по типу груши; характеризуется узкой грудной клеткой, тонкой талией и полными бедрами и тазом;

– мужеподобный, по типу яблока; характеризуется наличием существенных жировых отложений в области плеч, грудной клетки и живота, конечности остаются тонкими по сравнению с верхней частью туловища;

– промежуточный; люди, относящиеся в данному виду, страдают обычно поверхностным целлюлитом, распространенным равномерно по всему телу.

Для диагностики ожирения используются следующие клинико-лабораторные исследования:

1. Определяется основной и газовый обмены (их показатели находятся в тесной связи с процессами общего питания больного).

2. Выясняется состояние щитовидной железы и возможные отклонения в ее работе. Используется метод радиоиндикации: у страдающих ожирением (почти у 86%) показатель радиоиндикации умеренно снижен.

3. Выявляются биохимические сдвиги. У больных наблюдаются существенные нарушения углеводного и жирового обменов. Нарушение углеводного обмена выражено в повышенной толерантности к углеводам и пониженной реактивности гликогеновых депо в печени и других тканях к различным раздражителям. Переход углеводов в жиры повышен,

что наиболее ярко выражено во время прогрессирующего развития заболевания. Уровень нейтральных жиров в крови больных ожирением ненамного превышает норму (600–700 мг%). Уровень холестерина умеренно повышен, количество кетоновых тел не превышает верхнего предела нормы (9–11 мг% при ограничении углеводов). В отдельных случаях эти показатели более высокие, особенно в период проведения разгрузочных дней и в течение нескольких дней голодания. В данном случае у больных в моче даже появляется ацетон.

Иногда у больных наблюдается увеличение уровня мочевой кислоты в крови и моче, что бывает вызвано нарушением пуринового обмена.

Нарушается также водно-солевой обмен: процесс выведения воды и поваренной соли из организма затормаживается. Обмен воды во многом зависит от количества употребляемых углеводов: быстрее выводится вода при низкокалорийном питании с ограниченным количеством углеводистой пищи, а также при повышенном содержании в пище белка.

Нередко у больных ожирением отмечается повышенное артериальное давление. Электроэнцефало-графическое исследование больных с церебральным ожирением выявляет признаки поражения диэнцефальных структур мозга.

Во время дифференциальной диагностики церебрального ожирения и гиперкортицизма проводится малый дексаметазоновый тест, а также рентгенологическое исследование черепа и позвоночника.

Если больной жалуется на сильную жажду, сухость во рту, то определяется содержание сахара в крови натощак и в течение суток. В дальнейшем, в зависимости от показаний, проводится глюкозотолерантный тест.

Если отмечаются нарушения менструального цикла, проводится гинекологическое исследование: с помощью ультразвукового исследования (УЗИ) обследуются органы малого таза, проводится измерение ректальной температуры, применяются также и другие тесты функциональной диагностики.

Возможные осложнения

Осложнения при ожирении могут развиться при запущенной форме заболевания и при наличии других болезней, которые способствуют ожирению. Осложненная форма ожирения сопровождается множественными нарушениями в работе органов и систем. Нередко развиваются функциональные нарушения центральной нервной системы: ослабевает память, возникают головокружения, больной испытывает сонливость и быстро утомляется, наблюдается сглаженность мимики. Больной довольно легко переходит в дремотное состояние. Исследования оптической адекватной хронаксии показывают сдвиг в сторону тормозных реакций. Биологическая активность коры снижена, в показаниях преобладают медленные колебания.

Взаимодействие процессов возбуждения и торможения в пищевых нервных центрах (в понимании Павлова) нарушено, что выражено в резком повышении аппетита, ведущем к перееданию. Высокая возбудимость нервных пищевых центров, провоцирующая аппетит, сопровождается ослаблением процессов торможения, при этом больной достаточно долго не может насытиться. Данные нарушения могут носить как первичный, так и вторичный (рефлекторный) характер. В определенных случаях повышение аппетита и полифагия бывают вызваны нарушением деятельности ядер гипоталамуса.

Достаточно часто у страдающих ожирением наблюдаются нарушения функций сердечно-сосудистой системы. Повышенное отложение жиров в области эпикарда и листков перикарда приводит к поражению сосудов и сердца. Очень часто отмечается смещение сердца, вызванное высоким стоянием диафрагмы. При прослушивании сердечные тоны звучат глухо, что говорит об изменениях в миокарде и увеличении слоя подкожной жировой клетчатки. Наблюдается склонность к брадикардии. При ожирении 3–4-й степени практически всегда имеет место нарушение периферического кровообращения, при этом минутный объем и скорость кровотока соответствуют нормам.

Показания электрокардиограммы свидетельствуют о снижении величины зубцов во всех отведениях почти у 35% больных. Самая распространенная форма поражения сердца при ожирении – дистрофические изменения миокарда. За этим следуют ранние атеросклеротические изменения. Во многих случаях ожирения, когда масса тела превышает норму в два раза, наблюдается смертность в результате сердечно-сосудистых заболеваний.

Повышенное артериальное давление (гипертония) у больных ожирением бывает в три раза чаще, чем у здоровых людей. Нередко развивается гипотонический синдром, наблюдается венозная гипертония, так называемые венозные застои.

Со стороны органов дыхания наблюдаются нарушения, связанные с высоким стоянием диафрагмы, что существенно влияет на снижение жизненной, дыхательной и запасной емкости легких. В результате в дыхательной системе развиваются различные катаральные процессы, носящие характер вторичных.

Нарушения функций органов пищеварения чаще всего вызваны постоянным вздутием кишечника, при этом мышцы брюшной стенки сильно ослаблены, что приводит к отвисанию живота. В некоторых случаях ожирения кожа живота, отягощенная большим количеством жировой ткани, свисает вниз в виде фартука, прикрывая собой половые органы. Повышенное отложение жировой клетчатки вызывает смещение некоторых внутренних органов, повышает внутрибрюшное давление, в результате нарушается кровообращение и развиваются венозные застои и прочие нарушения.

Более чем у 60% больных отмечается повышенная кислотность желудочного сока, однако явления ацидоза или гастрита не наблюдаются. От того, что желудок регулярно растягивается, его слизистая страдает, снижается ее интерорецепция, поэтому для возникновения чувства насыщения требуется большое количество пищи. Моторика кишечника у больных ожирением часто замедлена, что провоцирует запоры. Вместе с венозными застоями это явление может в дальнейшем привести к возникновению геморроя, который, безусловно, еще более способствует развитию запора (рефлекторного).

Со стороны поджелудочной железы отмечается изменение ферментативной функции: снижается секреция липазы, повышается выведение амилазы и трипсина. Подобные факторы влияют на усиление всасывания жиров лимфатическим путем.

К сопутствующим заболеваниям при ожирении относятся следующие: хронический холецистит, желчно-каменная болезнь и т. п.

Высокая степень ожирения может спровоцировать костно-суставные нарушения. При этом наблюдается умеренная болезненность в суставах и их ограниченная подвижность, температура поднимается в редких случаях. Рентгенограмма показывает наличие солевых отложений, а также сужение межсуставных щелей. Нередко в связи с сильными жировыми отложениями в области живота изменяется конфигурация позвоночника. Свисающий живот способствует развитию

поясничного лордоза, в качестве компенсации этого явления развиваются грудной кифоз и шейный лордоз. Из-за этого деформируется грудная клетка, приобретая характерный при данном заболевании (спондилоартрит) бочкообразный вид. Вторичные деформации могут привести к возникновению невритов и радикулоневралгий.

Нарушения функций кожи связаны в первую очередь с гиперфункцией сальных и потовых желез. В связи с пониженной отдачей влаги кожа не отдает тепло, в результате развивается компенсаторный гипергидроз. Потливость, в свою очередь, ведет к мацерации кожи и развитию вторичных воспалительных процессов – таких, как опрелость, экземы и пр.; возникают также очаговые нагноения – фурункулезы, пиодермиты и т. п. В местах наибольшего отложения жира, особенно в нижних отделах живота, кожный покров изменяется по типу беременных – возникают множественные стрии.

У беременных женщин, имеющих избыточный вес, предродовой, родовой и послеродовой периоды протекают гораздо сложнее и тяжелее, чем в обычном случае. Оперативные роды случаются в четыре раза чаще, чем у обычных женщин, также несколько повышена смертность как рожениц, так и плода.

В целом ожирение существенно осложняет жизнь больного и приносит ему немало трудностей. Течение ожирения во многом зависит от собственной дисциплины больного, желания поддерживать себя в форме и, безусловно, от сопутствующих заболеваний и осложнений, устранить которые или предотвратить вполне в его силах. Помимо медленно развивающегося ожирения, бывает и быстроразвивающееся (прогрессирующее), а также волнообразное с ремиссиями. Как и любое другое заболевание, ожирение требует повышенной отдачи от самого больного. Указания и рекомендации врача вряд ли помогут, если учет съедаемой пищи ведется не для себя, а для отчетности перед лечащим доктором.

Профилактика и лечение

В большинстве случаев ожирение развивается в результате привычки переедания, поэтому главной целью профилактики данного заболевания является соблюдение режима питания. Особенно внимательно к состоянию своего здоровья должны относиться люди, у которых имеется конституциональная предрасположенность к полноте. В первую очередь это относится к детям и подросткам, родители которых обладают избыточным весом, а также страдают заболеваниями, связанными с нарушениями обмена веществ (подагра, сахарный диабет и пр.). Чем раньше будут предприняты профилактические меры по борьбе с ожирением, тем эффективнее окажутся результаты. Работникам пищевой промышленности (кондитерам, дегустаторам и поварам) и людям, чья профессия предполагает малоподвижный образ жизни, следует регулярно проходить диспансерное профилактическое обследование.

Ожирение предположительно начинает развиваться у мужчин в возрасте 40–45 лет, у женщин в 35–40, а также в период беременности, кормления и климакса. В этом возрасте отмечается повышенное отложение жировой ткани в организме. Подобное явление наблюдается и во время какого-либо инфекционного заболевания, травмы, гемиплегии и пр. В этот период больной прикован к постели, его физическая активность ограничена, а после выздоровления аппетит повышен, что особенно способствует быстрому накоплению избыточного веса. Полноте способствуют также сон после обеда, обильная еда перед сном, употребление алкогольных напитков.

Когда избыточный вес систематически и быстро растет, то проводится диспансеризация с обследованием и дальнейшим применением диетического лечения. Снижается калорийность питания (за счет ограничения количества принимаемой углеводистой и жирной пищи), одновременно проводятся физиотерапевтические процедуры и (в первую очередь) назначается лечебная физкультура. Комплекс положенных упражнений носит индивидуальный характер и во многом зависит от состояния больного. Физиопроцедуры сопровождаются гидротерапией. Это души, ванны, обтирания водой и пр. Молодым людям и лицам среднего возраста при отсутствии разного рода осложнений рекомендуется заниматься спортом. Очень полезны туризм, морские купания, посещение бассейна и т. п.

Таким образом, в терапии ожирения используется

комплексное лечение, главной целью которого является снижение массы тела. Основное место отводится диетотерапии, физиотерапевтические и гидропроцедуры являются вторичными средствами по борьбе с ожирением.

Уровень содержания углеводов в рационе снижается до 100–120 г/сут, жиров (преимущественно животных) – до 80–90 г/сут. При этом содержание белков остается практически в норме – 120 г/сут. В этом случае, как и во всех диетотерапиях, организму больного необходимы витамины и минеральные вещества (с учетом энергетических затрат). Рекомендуются продукты с высоким содержанием клетчатки, которая способствует быстрому насыщению и ускоряет процесс прохождения пищи через кишечник. Прием пищи следует проводить дробно, по 5–6 раз в сутки.

Очень эффективны разгрузочные дни. Применяются белковые разгрузочные дни, когда за сутки употребляется примерно 350 г отварного мяса или 500 г творога, фрукты и некоторые другие продукты. Закрепить достигнутый успех, а также повысить жизненный тонус и укрепить мышцы помогут лечебная гимнастика, душ, массаж и прочие физиотерапевтические процедуры.

Снижение массы тела свидетельствует о понижении функций обмена, а это способствует сохранению энергии, поступившей с пищей, следовательно, эффективность диетического лечения будет падать. Поэтому в процессе лечения необходимо регулярно производить перерасчет суточной калорийности пищи в зависимости от веса и увеличивать двигательную активность.

Лекарственная терапия

Лекарственная терапия в лечении ожирения является скорее дополнительным средством. Ее применяют при недостаточной работе эндокринных желез. В качестве заместительной терапии используются следующие гормональные препараты.

1. Тиреоидин. Этот препарат повышает основной обмен, усиливает энергетический обмен и специфически-динамическое действие пищи. Одновременно он повышает мобилизацию жиров и способствует их сжиганию. Препарат применяется на фоне основного диетического лечения. Дозы назначаются в зависимости от возраста больного, состояния его сердечно-сосудистой системы и степени недостаточности функции щитовидной железы. Средняя доза – 0,03–0,05 г по 3 раза в сутки в течение 3 дней, затем делается перерыв на 1–2 дня, потом процедура возобновляется и проводится до момента достижения заметного положительного результата.

После этого количество приемов препарата снижается до 1–2 раз в сутки. Обычно тиреоидин назначают по 0,03–0,05 г по 2–3 раза в день в течение 4–6 недель. Если у больного наблюдаются бессонница, повышенная потливость, учащенное сердцебиение, появляется раздражительность, его мучают поносы, то прием препарата сокращают или совсем отказываются от него. Применяется также трийодтиронин (по 20–100 мгк/сут), при этом ведется строгий контроль пульса и проводятся систематические ЭКГ-исследования.

2. Половые гормоны. Их назначают больным с гиперфункцией половых желез. Женщинам эти препараты назначаются гинекологом при наличии преждевременных климактерических симптомов, аменореи или дисменореи. Мужчинам гормоны рекомендуются при половой гипофункции. Обычно используется метилтестостерон, суточная доза которого составляет 0,005 г по 3–4 раза в день. Препарат применяется в течение 2–3 недель. В отдельных случаях назначаются внутримышечные инъекции тестостеронпропионата.

При отсутствии восстановления функции яичников на фоне снижения и нормализации массы тела женщинам назначают эстроген-гестагенные препараты: бисекурин, нон-овлон, овидон, ригевидон. С помощью этих синтетических препаратов производится медикаментозная коррекция ожирения. Если эти препараты способствуют резкому увеличению массы тела, их заменяют прогестероном и синтетическими гестагенами. В отдельных случаях назначается терапия кломифенцитратом

(клостильбегит или кломид) в сочетании с менопаузальным человеческим гонадотропином и хорионическим гонадотропином. При гирсутизме назначаются антиандрогены – такие, как андрокур, – в комбинации с микрофоллином или верошпироном.

Если наблюдается прогрессирующая форма ожирения, а также при наличии осложнений применяется симптоматическое лечение. Хорошо стимулируют нервную систему препараты группы фенамина, которые обладают адренергическим действием. Они способствуют снижению аппетита, что очень важно при соблюдении ограничительных диет. Кроме того, данные препараты увеличивают работоспособность человека и повышают его жизненный тонус.

К данной группе относятся препараты фенамин и фенатин. Первый усиливает процессы возбуждения, снимает сонливость, снижает аппетит и повышает активность. Назначают его обычно по 0,05 г 1–2 раза в сутки. При гипертонии препарат противопоказан, поскольку он сужает периферические сосуды, тем самым повышая кровяное давление. Фенатин является продуктом конденсации фенамина и никотиновой кислоты. Его можно использовать при гипертонии, поскольку он оказывает возбуждающее действие на нервную систему, не повышая кровяного давления. Применяется в тех же дозах, что и фенамин. Оба препарата могут вызвать побочные действия, которые выражаются в тошноте, головокружении, бессоннице, тахикардии и пр. При их применении необходим строгий врачебный контроль. Длительное применение этих препаратов не рекомендуется.

Основными противопоказаниями к их применению являются следующие:

– старческий возраст;

– болезни печени;

– органические заболевания сердечно-сосудистой системы;

– повышенная нервно-психическая возбудимость.

Довольно широко в лечении ожирения используются препараты зарубежного производства – грацидин и прелюдин (в таблетках). Их назначают для снижения аппетита, принимают за 30–40 минут до еды. Противопоказания аналогичны вышеописанным.

Также больным с повышенным аппетитом назначают анорексигенные препараты: фенпранон и теронак. Курс лечения может продолжаться не более 1–1,5 месяцев, поскольку организм может привыкнуть к ним. Данные препараты обладают возбуждающим действием, поэтому рекомендуется принимать их

в первой половине дня.

Хорошим жирорасщепляющим средством является адипозин. Его доза составляет 50 ЕД 1–2 раза в день, продолжительность курса лечения – 20–30 дней. Одновременно применяются мочегонные препараты.

При нарушении толерантности к углеводам назначаются бигуаниды: адебит, диформин, глиформин. Помимо основного действия, они обладают липолитическими и частично анорексигенными свойствами.

Больным с нарушениями работы сердечно-сосудистой системы назначаются средства, относящиеся к сердечно-сосудистой терапии, в зависимости от формы нарушения.

При запорах дополнительно к основному лечению рекомендуются слабительные средства растительного происхождения. Это могут быть отвары или настои различных травяных сборов (слабительные чаи), препараты крушины, ревеня или александрийского листа. Хотя для налаживания функций кишечника достаточно включить в рацион большое количество растительной пищи, богатой клетчаткой. Очень эффективны отварной чернослив (в небольшом количестве), отварная свекла и компот из ревеня.

Среди мочегонных средств в недалеком прошлом довольно широко применялись меркузал, фонурит, новурит, гипотиозид. Сегодня эти препараты практически не используются, поскольку потеря воды после их применения быстро восполняется и, следовательно, их употребление в терапии можно считать нецелесообразным.

Фитотерапия

Применение в терапии ожирения лекарственных растений является дополнительным средством, однако достаточно эффективным и долгосрочным. Не секрет, что многие растения обладают целебными свойствами, причем природного происхождения, что значительно повышает их значимость по сравнению с синтетическими препаратами. Они гораздо лучше усваиваются организмом и не имеют побочных эффектов.

Однако результат их воздействия проявляется лишь после длительного курса применения, поскольку лекарственные растения обладают мягким действием и требуется некоторое время для накопления в организме целебных веществ, содержащихся в них.

Для уменьшения аппетита очень хорошо подходит настой кукурузных рылец. Для его приготовления потребуется 250 мл кипятка и 25 г препарата. Настаивать смесь нужно в течение нескольких часов, принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день до еды.

Для стимуляции обмена веществ используются следующие сборы:

Вариант 1:

– кора крушины – 60 г;
– семена петрушки – 20 г;
– корень одуванчика – 20 г;
– семена укропа – 20 г;
– листья мяты – 20 г.

Для приготовления настоя потребуется 75 г сбора и 1 л кипятка. Настаивать в течение нескольких часов. Пить по 250 мл 2–3 раза в день.

Вариант 2:

– семена укропа – 15 г;
– листья мяты – 20 г;
– цветки ромашки – 15 г;
– липовый цвет – 15 г.

Для приготовления настоя потребуется 75 г сбора и 1 л кипятка. Настаивать в течение нескольких часов. Пить по 250 мл 2–3 раза в день.

Дополнительным терапевтическим средством для похудения служат следующие сборы:

Вариант 1:

– фукус пузырчатый – 15 г;
– кора крушины – 15 г;
– трава тысячелистника – 15 г;
– корень любистока – 15 г.

Из этого травяного сбора готовят отвар. На 500 мл воды потребуется 50 г сбора. Траву залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 30 минут. Затем дать остыть и процедить. Принимать по 250 мл 3 раза в день.

Вариант 2:

– кора крушины – 40 г;
– семена петрушки – 15 г;
– семена фенхеля – 15 г;
– корень одуванчика – 10 г;
– листья мяты – 10 г.

На 50 г сбора потребуется 500 мл кипятка. Сбор залить кипятком, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать утром натощак все количество приготовленного средства.

Способствует похудению отвар цистозейра. Это вид бурых водорослей. Для его приготовления потребуется 25 г измельченных сушеных листьев и 1 л воды. Листья залить водой, довести до кипения на сильном огне, варить в течение 10 минут на слабом огне, затем настаивать в течение 30 минут и процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день.

Из фукуса пузырчатого готовят настой, который помогает при похудении. Для его приготовления потребуется 5 г измельченного сушеного растения и 500 мл кипятка. Настаивать в течение нескольких часов, после остывания процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день.

В настоящее время широко используется тибетский рецепт омоложения организма, который датируется IV веком до н. э. Он был найден в 1971 году в одном из тибетских монастырей. Этот рецепт достаточно прост, однако оказывает разностороннее действие на организм: очищает его от жиров (профилактика ожирения) и известковых отложений (тем самым служит профилактикой атеросклероза), существенно улучшает обмен веществ, состояние сердечно-сосудистой системы, улучшает зрение, предупреждает развитие опухолей. Если применять данное средство систематически и со строгим расчетом, то уже в течение одного курса лечения можно достигнуть положительных результатов.

Для приготовления средства потребуется 250 г чеснока.

Чеснок нужно измельчить, истолочь, используя деревянную посуду. Полученную массу залить спиртом (равное количество), поместить в плотно закрывающуюся емкость. Поставить в темное проветриваемое помещение, настаивать в течение 10 дней. Затем средство процедить, остаток отжать в приготовленную настойку, оставить еще на 3 дня в темном месте. Принимать средство в течение 10 дней по 3 раза в день, предварительно разбавив холодным кипяченым молоком, в соответствии с приведенными ниже указаниями (табл. 5).

Таблица 5.

Система приема тибетского лекарственного средства в течение 10 дней (настойка (в каплях)/50 мл молока)

Длительность курса терапии (дни)	Количество настойки (в каплях)		
	Завтрак	Обед	Ужин
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1

В последующие дни принимать это средство следует по 25 капель на 50 мл молока по 3 раза в день до тех пор, пока не закончится весь приготовленный запас настойки. Затем в лечении делается длительный перерыв – 5 лет, после чего процедуру можно повторить.

Рекомендуемые лекарственные растения при ожирении

Для восстановления энергоресурсов организма необходимо правильное, хорошо сбалансированное питание. Пища должна быть богата витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Многие продукты питания – такие, как кислое молоко, рыбий жир, свежая капуста, плоды шиповника, облепихи и черной смородины, мед и пр., – могут восполнить нехватку полезных веществ в организме при их рациональном употреблении.

Существуют и лекарственные растения, способные вернуть работоспособность и поднять жизненный тонус, а также улучшить процесс пищеварения и функции органов желудочно-кишечного тракта. О целебных свойствах этих растений люди знали многие века и использовали их в медицине. Однако следует заметить, что все растения, побеждающие усталость, поднимают кровяное давление, и, значит, при гипертонической болезни их применение противопоказано. Их использование рекомендуется при гипотонии.

Лекарственные растения, поднимающие жизненный тонус:

1. Аралия маньчжурская. Для приготовления спиртовой настойки используют неодревесневшую часть корня этого растения. Настойка аралии помогает при гипотонии и астении, умственной и физической усталости. Она благотворно влияет на состояние центральной нервной системы.

2. Женьшень. На Востоке это растение называют «корень жизни», поскольку с давних времен оно используется в качестве целебного средства от многих заболеваний. Для приготовления снадобий используют главным образом корень женьшеня. Вес корня иногда достигает 200 г (если возраст самого растения около ста лет). В природе это растение встречается довольно редко и обычно растет не группами, а по отдельности. Корень измельчают в порошок и на его основе готовят настои, отвары, настойки и порошки. Лекарственное средство из женьшеня применяется при гипотонии, переутомлении и усталости, неврастении, а также в период выздоровления, если больной чувствует повышенную слабость, наблюдается ослабление сердечной деятельности и низкое давление.

Прежде чем приступить к самостоятельному лечению с использованием лекарственного препарата из женьшеня, следует проконсультироваться у лечащего врача, пройти надлежащее

обследование и учесть все возможные физиологические особенности организма. Частое применение данного средства или его большие дозы могут привести к бессоннице, головным болям и вызвать нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

3. Заманиха. Для приготовления спиртовых настоек используют корневища с корнями. Рекомендуется при нервных и психических заболеваниях, астении, астено-депрессивном состоянии и после инфекционных заболеваний в период выздоровления для поднятия жизненного тонуса. Стимулирует работу центральной нервной системы, хорошо помогает при пониженном артериальном давлении, головных болях, сахарном диабете (в легкой форме), умственной и физической усталости. Спиртовую настойку из заманихи следует принимать 3 раза в день по 30–40 капель перед едой.

4. Левзея софлоровидная. Это растение используется в медицине с давних времен. Древние лекари полагали, что препараты из этого растения могут лечить 14 болезней и существенно продлевают жизнь человеку. В Монголии это растение называют «корень-силач», в традиционной медицине его именуют «экстракт левзеи жидкий». Его рекомендуют при физическом и умственном утомлении, пониженной работоспособности и импотенции, а также для нормализации артериального давления.

5. Можжевельник обыкновенный. Это вечнозеленый хвойный кустарник с плодами в виде сочных шишек, похожих на ягоду. Именно плоды используют для лечебных целей. Их собирают осенью, высушивают и готовят настои и отвары. В плодах можжевельника содержится 0,5–2% эфирного масла, около 40% сахара, смола, воск и органические кислоты, а также пинен, терпинен, цидрол и пр. По своему составу и действию они напоминают скипидар, но наличие эфирного масла позволяет использовать лекарственные препараты из плодов можжевельника как мочегонное средство. При заболеваниях почек это средство противопоказано, поскольку эфирное масло действует на них раздражающе. Для повышения иммунитета применяют также препараты из хвои растения, в которой содержится большое количество аскорбиновой кислоты.

В качестве мочегонного средства используют настой или отвар ягод можжевельника (на 1 часть сушеных ягод 10 частей воды). Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Можно делать сборные настои и отвары, используя в сочетании с плодами можжевельника листья березы и корни одуванчика (на 1 часть сушеных ягод можжевельника по 2 части листьев березы и корней одуванчика и 50 частей воды). Принимать по 1 столовой

ложке 3–4 раза в день перед едой.

Как мочегонное средство действует и эфирное масло плодов можжевельника. Принимать по 3–4 капли средства, разбавленного водой (1 : 10), 3 раза в день.

Плоды можжевельника входят в состав аптечного сбора № 2, который является мочегонным.

6. Морская капуста. Целебные свойства этого растения также известны с давних времен. Морская капуста использовалась как лекарство против многих болезней. В Китае в XIII веке был даже издан указ, который обязывал всех граждан употреблять определенное количество морской капусты в течение одного года для улучшения состояния здоровья и его поддержания.

В морской капусте содержится очень много йода, поэтому основное действие на наш организм этого растения – повышение его уровня. В 10 г порошка содержится 10 капель раствора йода. Это растение является лучшей профилактикой базедовой болезни и атеросклероза. В нем много солей брома, оно на 30% состоит из альгинатов, на 20–25% – из маннита. В морской капусте содержатся полисахарид ламинарин, каротиноиды, такие витамины, как С (аскорбиновая кислота), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В12 (цианокобаламин), D (кальциферол), и микроэлементы – серебро, медь, марганец и др.

Благодаря такому разнообразию полезных веществ препараты из этого растения и его употребление в чистом виде (в виде консервов, в салате и т. п.) оказывают разностороннее положительное действие на организм человека: регулируют процесс пищеварения, оказывают мягкое слабительное действие, повышают иммунитет, служат антибактериальным и антиинфекционным средством и пр. Его особенно рекомендуют пожилым людям, при запорах, при физическом утомлении, для лечения и профилактики атеросклероза и базедовой болезни.

Если у человека наблюдается повышенная чувствительность к йоду, имеются воспалительные процессы в почках, есть склонность к кровотечениям, то применение лекарственных препаратов из морской капусты должно быть умеренным, в отдельных случаях их использование абсолютно противопоказано.

Приобрести порошок морской капусты можно в аптеке. Принимать следует по 2–3 г порошка 2–3 раза в день (на ночь можно принимать повышенную дозу – до 5–10 г). Порошок можно добавлять в какао, чай, компот, суп и т. п. Очень полезно принимать порошок из морской капусты по утрам натощак: он помогает нормализовать функции желудочно-кишечного тракта.

7. Родиола розовая. Это растение в народе называют «золотой

корень», потому что с давних времен целебные средства, приготовленные из него, помогали в лечении многих заболеваний. На Алтае до сих пор сохранилась традиция дарить молодоженам золотой корень, который должен принести им долголетие и процветание рода.

Растение содержит 15% эфирного масла, около 20% дубильных веществ, витамины С, РР, органические кислоты (янтарная, щавелевая, лимонная, галловая, яблочная), флавоноиды (гиперозид, кемпферол, кверцетин, изокверцетин), жиры, сахара, воск и минеральные вещества (преимущественно соединения марганца), а также активное вещество – гликозид салидрозид (0,5–1%).

В настоящее время из корня родиолы готовят настои, отвары, экстракты, которые применяют для лечения неврозов, вегетососудистой дистонии, повышенной утомляемости. Эти препараты способны поднять жизненный тонус, нормализовать сон и аппетит, снять болезненные ощущения в области сердца и улучшить внимание и память в считаные дни. Кроме того, известно, что препараты из родиолы, принимаемые внутрь, способствуют быстрому заживлению ран и переломов, усиливают противодействие организма влиянию ядовитой пыли различных металлов и радиации. Эти средства помогают при лечении хронического простатита у мужчин, некоторых форм бесплодия, а в сочетании с противоопухолевыми препаратами дают заметные результаты при лечении онкологических заболеваний.

Препараты родиолы по силе воздействия на организм человека можно приравнять к препаратам женьшеня и элеутерококка.

Экстракт родиолы розовой имеет темно-бурый цвет, своеобразный аромат. Его можно купить в аптеках. Принимать по 10 капель 3 раза в день. Курс лечения – 10 дней. Применение повышенных доз препарата может вызвать раздражительность, неприятные ощущения в области сердца и спровоцировать бессонницу.

8. Элеутерококк колючий. В народе это растение называют «чертов куст». Лекарственные препараты элеутерококка вселяют бодрость и поднимают настроение. Наилучшими характеристиками обладает экстракт элеутерококка, приготовленный из корней и листьев. Его применение способствует улучшению самочувствия, при этом обостряются внимание, слух, зрение, повышается как физическая, так и умственная работоспособность. Препарат назначают независимо от времени года, эффект его воздействия проявляется уже спустя 2 недели с начала курса лечения.

Полезные овощи, ягоды и фрукты

Все необходимые для нашего организма полезные вещества (витамины, минералы, жиры, белки и углеводы) содержатся в растительной пище, причем их комбинация в различных овощах, ягодах и фруктах разнообразна и специфична, именно поэтому при определенных заболеваниях рекомендуется употреблять в пищу тот или иной растительный продукт питания. Все продукты растительного происхождения отличаются низкой калорийностью и вместе с тем способны обеспечить организм всеми важными веществами, некоторые из них достаточно сытны и потому могут стать достойной заменой животных продуктов в рационе.

Свежие или вареные овощи и фрукты являются не только замечательным источником витаминов и минеральных веществ, но и могут стать настоящим лекарством, помогающим бороться с лишним весом, с нарушениями обмена веществ и прочими отклонениями. Причем это лекарство природного происхождения, что существенно повышает его ценность, особенно в сравнении с синтетическими препаратами для похудения.

В настоящее время тот факт, что каждое растение является своего рода маленькой аптечкой, уже неоспорим. Многие соединения, входящие в состав растительных продуктов, воздействуют на наш организм значительно сильнее и эффективнее, чем их синтетические эквиваленты. Причем на создание последних исследователи затратили многие десятки лет, но так и не смогли превзойти творения матушки-природы, которая предусмотрительно позаботилась снабдить человека всем необходим для поддержания здоровья. Главное – знать, какой именно растительный продукт питания более всего подходит для лечения конкретного заболевания. Немаловажным фактором в лечении ожирения является правильная кулинарная обработка овощей и фруктов.

Помимо витаминов, минералов и других веществ, в овощах, ягодах и фруктах содержится много жирных кислот (преимущественно в кожуре), идеально сбалансированная по составу вода, в которой легко растворяются все необходимые для жизнедеятельности человека питательные вещества. Содержащаяся в растительных продуктах влага особенно полезна для организма, поскольку участвует в обмене веществ и улучшает биосинтез.

Ананас

Сок этого плода жители стран Карибского бассейна с давних времен используют для повышения потенции у мужчин. Также он хорошо помогает людям, страдающим морской болезнью и лихорадкой.

В этом плоде содержатся витамины B12, H, E, а также 16 микроэлементов и минеральных веществ. Очень много в ананасе протелитического бромелена. Это вещество уничтожает бактерии, грибки и различных паразитов, которые могут находиться в кишечнике. Кроме того, бромелен способствует снижению уровня жиров в крови. Это вещество состоит из трех ферментов: ананаса, экстранаса и бромелена, которые расщепляют белок, тем самым позволяя организму с максимальной пользой усвоить его. Один из ферментов оказывает противовоспалительное действие, а также предотвращает возникновение судорог. Бромелен улучшает кровообращение, препятствует образованию тромбов, является хорошим профилактическим средством против атеросклероза. Он переносит с собой железо, цинк и медь, улучшая их усвояемость и обогащая кровь полезными веществами.

Содержащийся в ананасе марганец также очень важен для нормальной деятельности организма. Он участвует в обмене протеинов и углеводов. Достаточно съедать 1 ломтик ананаса в сутки, чтобы удовлетворить потребность организма в этом элементе. В этом фрукте нет жиров, поэтому его можно смело использовать в диетическом питании при ожирении, и нет натрия, который связывает воду и тем самым задерживает ее в организме.

Биокомплекс ананаса помогает снимать отеки, разгружает поджелудочную железу, нормализует работу кишечника и желудка.

Максимальную пользу нашему организму приносят свежие плоды, после тепловой кулинарной обработки ананасы теряют примерно 60% полезных веществ. Свежие ананасы можно нарезать круглыми дольками и подавать к столу в чистом виде, их можно добавлять в мороженое, коктейли, фруктовые салаты, делать свежий сок, варить желе, мармелад и т. п. Гурманы добавляют дольки ананаса в горячие и холодные блюда из дичи. Этот фрукт хорошо сочетается с куриным мясом, его можно использовать как начинку для запеченной домашней птицы.

Следует отметить, что незрелые плоды насыщены кислотой, разрушающей зубную эмаль, поэтому предпочтение нужно отдавать только спелым ананасам.

Арбуз и дыня

Это очень сочные и сладкие плоды, которые способны обогатить наш организм многими полезными веществами. Как в арбузе, так и в дыне содержится много витаминов (каротин, B6, PP, B9, C), есть железо, калий, натрий, марганец и жиры. Биокомплекс этих бахчевых культур способствует омоложению тканей всего организма, укреплению волос, костей, слизистых оболочек, защищает клетки организма от свободных радикалов, стимулирует в них кислородный обмен, обладает антибактериальным и антивирусным действием, регулирует кровяное давление. Вода, которая в избытке присутствует в этих плодах, позволяет полезным веществам максимально быстро усвоиться и, кроме того, выводит токсины из организма, очищая почки, мочевой пузырь и мочевыводящие пути.

Арбузы и дыни полезнее в свежем виде. Их можно подать к столу, нарезав ломтиками, в качестве десерта или закуски к коктейлям, использовать в приготовлении фруктового салата, сделать сок. В Италии ломтики дыни часто подают вместе с холодным окороком. Она неплохо сочетается с сыром. Арбузы солят, заготавливая на зиму, или варят из них, как, впрочем, и из дынь, варенье. Наибольшей питательной ценностью, без сомнения, обладают спелые плоды.

И арбузы, и дыни являются в высшей степени полезными продуктами питания, особенно для тех, кто желает сбросить лишний вес. Однако, как и во многих других случаях, следует соблюдать определенные ограничения. В большей степени это относится к дыням, чрезмерное употребление которых может вызвать расстройство желудка.

Брокколи

В капусте брокколи содержится важный для обмена веществ в нашем организме химический элемент – магний. Он также необходим для нормального функционирования сердечно-сосудистой и мышечной систем. Магний улучшает нервную проводимость, стимулирует выработку гормонов. При его недостатке развиваются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, появляется аритмия, повышенная раздражительность, иногда возникает депрессия. Кроме того, повышается хрупкость костей. Чтобы устранить дефицит магния в организме, достаточно включить в рацион брокколи.

Этот овощ богат клетчаткой, что особенно актуально для больных ожирением, ведь она затормаживает процесс пищеварения, устраняет атонию кишечника, при поглощении

пищи способствует быстрому насыщению.

В брокколи много каротина – провитамина А, необходимого для формирования тканей слизистых оболочек всего организма. Кроме того, этот витамин помогает нейтрализовать свободные радикалы, которые провоцируют развитие многих заболеваний. Овощ содержит железо, витамин С, калий, помогающий при повышенном давлении, и другие полезные вещества.

Брокколи улучшает обмен веществ, работу сердца, кровообращение, повышает иммунитет, регулирует состояние нервной системы, недаром его называют самым антистрессовым. С его помощью можно избавиться от отеков, ведь брокколи способствует выводу из организма излишков воды. Этот овощ используют даже в диете при лечении и профилактике онкологических заболеваний.

Употреблять в пищу рекомендуется волокнистые стебли и соцветия растения. Поскольку стебли более жесткие, перед употреблением их лучше спассеровать, отварить или потушить, чтобы размягчить плохо усвояемые волокна. Подвергать брокколи длительной тепловой кулинарной обработке не рекомендуется, иначе содержащиеся в ней полезные питательные вещества будут уничтожены. Длительность приготовления – 15–20 минут, соцветия готовят чуть меньше.

В сочетании с такими продуктами, как авокадо, шпинат, помидоры и некоторые другие, содержащие биотин, полезные вещества брокколи будут усваиваться значительно лучше. Приветствуется также сочетание овоща с яйцами, в которых много витамина В12. Тем самым улучшается усвояемость белка.

Грейпфрут

Этот фрукт богат витаминами С, В9, он также содержит биофлавоноиды (защитные вещества растения), которые повышают усвояемость витамина С, растворимое волокно пектин, снижающий уровень холестерина в крови. В нем почти нет натрия и жиров, что немаловажно при диетическом питании.

Биокомплекс грейпфрута способствует росту клеток, стимулирует выработку гормонов, выводит токсины из организма, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, хорошо влияет на сердечно-сосудистую систему, помогает при геморрое, судорогах, укрепляет иммунитет, является замечательным профилактическим средством против простудных и инфекционных заболеваний. Диета с использованием грейпфрута позволяет достаточно быстро сбросить лишний вес.

Однако этот субтропический плод содержит много кислоты, поэтому при повышенной кислотности желудочного сока следует соблюдать некоторую осторожность. Чрезмерное употребление грейпфрута может вызвать изжогу и кислую отрыжку. Достаточно съедать по одному плоду 1–2 раза в неделю, чтобы поддерживать свой организм в здоровом состоянии. Лучшими вкусовыми качествами обладает розовый грейпфрут.

Грейпфрут можно употреблять в чистом виде, нарезав ломтиками и слегка подсластив, или в виде сока, фруктового салата в сочетании с другими ягодами и фруктами. Следует отметить, что сок грейпфрута содержит меньше пектина и биофлавоноидов, но витамины в нем сохраняются в полном объеме.

Ежевика

Ягоды ежевики богаты каротином и витамином С, а также биофлавоноидами и органическими кислотами. Биокомплекс этой ягоды очень благотворно влияет на организм человека: укрепляет иммунную систему, слизистые оболочки, стимулирует работу желез внутренней секреции, действует как противовоспалительное средство, защищает от стрессов.

Для диетического питания следует использовать спелые ягоды, поскольку незрелые содержат значительно меньше питательных веществ и витаминов.

Из ежевики можно делать сок, добавлять ее в мюсли, фруктовые салаты, каши, использовать как начинку и украшение для пирогов и праздничных тортов, готовить желе, мармелад, варить варенье, сушить или замораживать для длительного хранения.

Теплым ежевичным соком хорошо полоскать горло при воспалительных процессах, он довольно эффективно помогает при хрипоте и осиплости.

В лечебных целях используются и листья ежевики. В них содержатся эфирные масла, дубильные вещества, присутствуют также органические кислоты и витамин С. Из листьев заваривают целебные чаи. Они помогают при простудных заболеваниях и служат замечательным профилактическим средством против разного рода инфекций. Листья ежевики входят в состав многих лекарственных сборов.

Земляника

В землянике много витаминов В9, С, калия, марганца, фруктовых кислот, есть дубильные вещества катехины, которые оказывают противовоспалительное действие на организм: очищают его от шлаков, связывают тяжелые металлы в кишечнике, активизируют работу желудочно-кишечного тракта, помогают при поносах и метеоризме. Биокомплекс земляники благотворно влияет на работу печени, желчного пузыря и других органов, укрепляет иммунитет, кости, ногти и волосы, выводит из организма излишки воды, улучшает обмен веществ и кроветворение, повышает потенцию. Земляника понижает давление, поэтому гипотоникам следует быть осторожными в употреблении этой ягоды.

Из-за большого количества дубильных веществ, содержащихся в ягоде, у некоторых людей может возникнуть аллергия: зуд, кожные высыпания. При проявлении этих признаков лучше отказаться на некоторое время от употребления земляники или свести к минимуму ее количество в рационе.

Спелая земляника долго не хранится, ее необходимо либо сразу съесть, либо переработать. Из нее готовят различные десерты, ее можно добавить в любой фруктовый салат, а также сочетать с творогом, взбитыми сливками и сыром.

Зеленый горошек

В этом овоще, который относится к бобовым культурам, много цинка, магния, белка (здесь его гораздо больше, чем в картофеле или колбасе). Зеленый горошек богат витамином В1, который укрепляет нервную систему. Содержащаяся в овоще клетчатка снижает уровень холестерина в крови, помогает выводить из организма токсины, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, устраняя запоры. Достаточно много в горошке нуклеиновой кислоты, которая очень полезна для организма. Особенно полезны кислоты растительного происхождения: они повышают регенерацию тканей, тем самым продлевая молодость человека. В зеленом горошке нуклеотиды сочетаются с магнием, который способствует их лучшему усвоению.

Помимо прочего, в зеленом горошке содержатся витамины А, В2, РР и железо. Витамин В2 снабжает клетки энергией, РР улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Биологический комплекс этого овоща благотворно влияет на обмен веществ на клеточном уровне, снижает содержание жиров в крови, улучшает умственные способности и зрение.

Высокий процент содержания белка в горошке способствует

быстрому насыщению, при этом овощ обладает низкой калорийностью, что важно при лечении ожирения.

Наибольшей ценностью обладает продукт в свежем виде, хотя можно употреблять в пищу и тушеный горошек, но не консервированный (в процессе консервирования теряется до 90% всех минеральных веществ и витаминов). Для длительного хранения горошек можно замораживать.

Инжир

Этот плод использовали в лечебных целях еще в Древнем Египте, называя инжир средством от многих недугов.

В инжире содержатся 11 витаминов, 14 минеральных веществ, 14 аминокислот. В нем присутствуют ферменты, благотворно влияющие на процесс пищеварения и обладающие антибактериальным действием, многочисленные зернышки инжира в кишечнике действуют так же, как клетчатка.

Есть в инжире не менее полезный для нашего организма пектин, а также глюкоза и фруктоза, из которых образуется сахар, необходимый для полноценной работы нервной системы и мозга. Белый налет на сушеном инжире и есть кристаллики глюкозы.

В состав этого фрукта входят щелочные компоненты, которые помогают нейтрализовать повышенную кислотность. По этой причине целесообразно будет на десерт после таких продуктов, как мясо, колбасы, мучные изделия и сладости, подавать инжир или блюда из него.

Великолепная подборка полезных веществ в инжире находится в идеальном физиологическом соотношении, поэтому все они легко усваиваются организмом. Биокомплекс фрукта нормализует обмен веществ, восстанавливает флору кишечника, улучшает пищеварение, снимает усталость и стрессовое состояние, повышает работоспособность, поднимает настроение и в целом повышает жизненный тонус. Инжир используют как мягкое слабительное, он хорошо помогает при запорах и метеоризме. С его помощью даже можно лечить зубную боль и выводить бородавки.

Этот фрукт очень сытный (чтобы утолить голод, порой бывает достаточно съесть всего один плод) и вместе с тем низкокалорийный, поэтому даже большие порции инжира не повлияют на вес.

В диетическом питании можно использовать как свежие плоды инжира, так и сушеные. Свежий инжир добавляют в творог, сливки, делая йогурт, или сочетают со свежим сыром, готовят

различные закуски, фруктовые салаты и пр. Из сушеных плодов делают компоты, добавляют в восточные лакомства, фруктовый хлеб, мюсли или просто едят в натуральном виде. Перед употреблением сушеного инжира его следует замочить на 30–40 минут в холодной воде, чтобы он лучше усвоился организмом.

Капуста брюссельская

В этом овоще содержатся витамины B1, B9, C, марганец, калий, натрий и много балластных веществ. Биологический комплекс брюссельской капусты важен для обмена веществ, он способствует выработке гормонов, поступлению глюкозы к нервным окончаниям и мозгу, выводит из организма излишек воды, поставляет в клетки питательные вещества, укрепляет иммунитет. Наличие балластных веществ позволит стабилизировать работу кишечника, очистить его от шлаков, тем самым устранить запоры. Этот овощ хорошо помогает при стрессах, поэтому диетологи часто называют его успокоительной пилюлей.

В пищу можно употреблять тушеную и вареную капусту (тушить непродолжительное время, чтобы кочаны оставались хрустящими). Этот овощ нежелательно замораживать, поскольку при заморозке разрушается содержащийся в нем витамин B1.

Капуста краснокочанная

В краснокочанной капусте, как ни в каком другом овоще, очень много селена. Этот микроэлемент входит в состав одного из иммунных ферментов, который обеспечивает жизнеспособность клеток, поэтому он так важен для организма человека. Селен принимает участие в обмене веществ, в выработке антител против возбудителей заболеваний, он снабжает клетки кислородом, выводит из организма токсины (среди которых и тяжелые металлы). Этот элемент важен для функционирования щитовидной (входит в состав фермента дийодиназы) и вилочковой желез (основы иммунной системы).

В этом овоще содержатся витамины PP (улучшает обмен веществ и повышает клеточную энергию), B9 (участвует в кроветворении), C (повышает иммунитет), цинк (важен для работы головного мозга и пр.), балластные вещества (восстанавливают слизистую оболочку и флору кишечника, устраняют его вялость). Этот овощ помогает нормализовать

работу желудочно-кишечного тракта и избавиться от запоров.

Капусту можно употреблять в сыром, вареном, тушеном виде. Тушить или варить не более 1 часа; оставшийся после приготовления отвар можно использовать как целебный напиток или готовить на его основе супы.

Капуста цветная

В цветной капусте содержится много биологически активных веществ: практически все витамины, кроме B12 и E, особенно много витамина B9; 18 аминокислот и 14 минеральных веществ и микроэлементов. При этом мало жиров и углеводов и низкая калорийность (на 100 г овоща приходится 24 ккал). Благодаря такому сочетанию цветная капуста является идеальным продуктом для диетотерапии, в частности при лечении ожирения.

Биологический комплекс овоща укрепляет иммунную систему, способствует кроветворению и обновлению клеток, выводит из организма излишки воды, помогает избавиться от лишнего веса.

Из цветной капусты можно приготовить самые разнообразные блюда: салаты, овощные супы, гарниры и пр. Она хорошо сочетается с картофелем, яйцами, сыром, рисом и некоторыми другими продуктами. В качестве приправы к ней идеально подходит мускатный орех и, конечно же, соль. Продукты, содержащие кислоты (например, уксус и лимон), лучше не использовать в приготовлении блюд из цветной капусты, поскольку кислоты разрушают витамин B5. Длительность тепловой обработки не должна превышать 3–4 минут. Оставшийся после приготовления отвар можно использовать в качестве целебного напитка (в нем содержится много микроэлементов).

Киви

В киви очень много витамина C: в 100 г плода содержится 100 мг аскорбиновой кислоты. Есть также магний и другие полезные вещества. Этот плод помогает при кровоточивости десен и пародонтозе, служит профилактическим средством против инфекционных и простудных заболеваний. Его биокомплекс способен нейтрализовать действие нитратов, стимулировать работу сердечно-сосудистой системы, укрепить соединительные ткани, улучшить обмен веществ. Он способствует росту клеток и выработке гормонов. Очень полезно съедать хотя

бы один плод киви в день. В недозрелых плодах значительно меньше полезных веществ.

Киви можно есть в свежем виде, вынимая мякоть ложечкой, или добавлять в салаты, десерты, мюсли, каши, делать мармелад и т. д. Довольно часто ломтики киви используют для украшения праздничных блюд.

Людям с повышенной чувствительностью желудка употреблять этот плод следует в ограниченных количествах.

Крыжовник

В этой ягоде содержатся каротин, витамины С, В6, Н, есть балластные вещества, а также марганец, магний, калий, цинк и др. Высокая концентрация полезных веществ сосредоточена в кожице крыжовника, помимо вышеперечисленных, в ней много ненасыщенных жирных кислот, которые повышают усвояемость каротина. В крыжовнике есть очень ценный для нашего организма кремний (укрепляет сосуды), который довольно редко встречается в животной пище. Этот плод особенно рекомендуется людям со слабыми сосудами, а также тем, кто подвержен судорогам. Ежедневное употребление этой ягоды уже через одну неделю поможет справиться с подобными проблемами.

Кроме того, биокомплекс крыжовника укрепляет сосуды и соединительную ткань, очищает кишечник, выводит из организма токсины (тяжелые металлы), улучшает усвояемость белка, благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей. Его можно использовать как мочегонное средство.

Из крыжовника делают компоты, кисели, подают в качестве десерта (для улучшения вкуса можно добавлять в десерты имбирь), варят варенье и мармелад, тушат.

Крыжовник неплохо сочетается с другими продуктами: рыбой, сыром, творогом и взбитыми сливками. Недозрелые ягоды можно перерабатывать, а спелые лучше употреблять в естественном виде. Более сладкими и мягкими в плане воздействия на желудок считаются желтые крупные ягоды.

Лук репчатый

Этот овощ с давних времен славится своими целебными свойствами. В нем много серосодержащих веществ (особенно аллицина), которые защищают наш организм от бактерий. В луке содержатся также витамины С и В9, железо, цинк, эфирные масла,

белки и флавоноиды. Прекрасно сбалансированный биокомплекс этого овоща улучшает кроветворение, способствует выработке антистрессовых гормонов, укрепляет слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистую систему, повышает иммунитет, снижает содержание холестерина и жиров в организме. Это прекрасное профилактическое средство против заболеваний сосудов и вен, почек, мочевого пузыря и мочевыводящих каналов, импотенции. Однако гипотоникам следует употреблять этот овощ в умеренном количестве, поскольку он способствует понижению давления.

Репчатый лук обычно используют в качестве дополнительного продукта при приготовлении различных блюд: мясных и овощных, первых и вторых, салатов и закусок.

Лимон

Этот фрукт богат многими витаминами и полезными веществами, особенно много в нем витамина С и биофлавоноидов. Аскорбиновая кислота способствует выработке соляной кислоты и фермента пепсина в желудке, которые расщепляют белок, тем самым повышая его усвояемость. Биокомплекс лимона регенерирует соединительную ткань, укрепляет кровеносные сосуды, нормализует обмен веществ, высвобождает жиры, улучшает зрение, состояние волос и ногтей, повышает иммунитет. Отмечено, что при регулярном употреблении лимона быстрее заживают раны, улучшается состояние вен при варикозной болезни, устраняются пародонтоз и кровоточивость десен. Известно, что мореплаватель Джеймс Кук заставлял свою команду есть лимоны каждый день, чтобы не заболеть цингой. Именно это спасло экспедицию от гибели. В целом этот плод омолаживает весь организм человека.

Лимон можно нарезать ломтиками и, посыпав сахаром или тертым шоколадом, подавать к столу в качестве закуски. Из него делают сок, используют для приготовления десертов, салатов, мясных и рыбных блюд, выпечки. Этим фруктом можно украшать блюда или добавлять в них только сок. В кулинарии используется также и цедра лимона, кроме того, из лимонной кожуры получают эфирное масло.

Лимон – лучшее средство профилактики простудных и инфекционных заболеваний в осенне-весенний период. Достаточно добавлять в чай немного капель лимонного сока и делать это ежедневно, чтобы поднять свой иммунитет и одновременно повысить свой жизненный тонус. В диетическом

питании этот фрукт очень ценен, поскольку, как и многие другие овощи и фрукты, питателен, насыщен полезными веществами и вместе с тем низкокалориен.

Морковь

В этом овоще особенно много бета-каротина (в 100 г моркови содержится 28 000 МЕ витамина А). Съедая по одной моркови в день, можно с успехом поддерживать содержание витамина А в организме на должном уровне. В народе этот витамин называется витамином роста, поскольку именно он активизирует обмен веществ в клетках, тем самым способствуя росту клеток и регенерации тканей, а значит, улучшает состояние кожи, волос, ногтей и организма в целом.

Богата морковь и селеном, который так важен для иммунной системы. Биокомплекс моркови тормозит процессы старения, продлевая молодость и здоровье, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, зрение, укрепляет слизистые оболочки всего организма, у мужчин повышает потенцию.

В сыром виде морковь усваивается сравнительно плохо, желательно употреблять ее в тушеном или вареном виде. Во время приготовления можно добавить в воду немного растительного масла, ведь, растворяясь в жирах, каротины быстрее попадают сначала в кровь, а затем в клетки. В салат из сырой моркови тоже нужно добавить растительное масло, сметану или сливки.

Морковь хорошо сочетается с другими продуктами, причем улучшаются не только ее вкусовые качества, но и усвояемость бета-каротина организмом. Идеально подходят продукты, содержащие железо, цинк и витамин Е.

Если наблюдается склонность к аллергическим реакциям, то употребление овоща должно быть ограниченным.

Манго

Этот фрукт богат каротином, в нем есть витамины Е, С, РР, В6, В5, а также медь, магний, марганец, цинк и калий. Биокомплекс манго улучшает обмен веществ, активизирует выработку гормонов, укрепляет слизистую оболочку во всем организме, иммунитет и нервы. Манго помогает при бессоннице и является хорошим профилактическим средством против простудных и инфекционных заболеваний. В нем содержится

много жирных кислот, которые чрезвычайно полезны для нашего организма.

Манго едят в чистом виде, выбирая мякоть ложечкой, предварительно счистив кожицу (ее есть нельзя). Можно нарезать манго небольшими кусочками и подать к столу в виде закуски. Из него готовят десерты, мармелад, делают сок и добавляют в коктейли, манго используют как гарнир, он хорошо сочетается с рисом. Индийские женщины варят из этого фрукта изумительный джем, в который добавляют для вкуса изюм и специи.

Малина

Эта ягода богата каротином, в ней есть очень важный для нашего организма витамин Р (биофлавоноид). Он является составляющей частью зрительного пурпура родопсина. Неслучайно китайские врачеватели с давних времен использовали малину для лечения глазных болезней. Много в малине витамина С, Н, есть калий, кальций, марганец, магний, медь, железо и фосфор, а также органические кислоты. Все компоненты находятся в замечательном физиологическом соотношении, поэтому хорошо усваиваются организмом и оказывают благоприятное действие. Малина действительно улучшает зрение, состояние кожи, волос и ногтей, снимает кровоточивость десен, помогает при кровотечении из носа, воспалениях почек и мочевого пузыря, нормализует работу кишечника и устраняет запоры. Это хорошее освежающее и тонизирующее средство.

Свежую малину нужно съесть или переработать сразу после сбора, т. к. эта ягода долго не хранится. Ее можно добавлять в мороженое, взбитые сливки, творог, каши, фруктовые салаты, и даже овощные блюда. Из малины делают варенье, соусы, шербет, сок. Малиновый сок по содержанию в нем витамина С не уступает напиткам, приготовленным из цитрусовых.

При расстройствах желудка и склонности к аллергии следует употреблять малину в умеренном количестве.

Огурцы

В огурцах содержится много фермента эрепсина, который участвует в расщеплении белка, а также защищает кишечник от бактерий и инфекций. Почти на 95% этот овощ состоит из воды, что повышает усвояемость биологически активных веществ,

растворенных в ней. В кожице много витамина Е, присутствует кремний, он есть и в мякоти овоща. Кремний является третьим после азота и кислорода химическим элементом, наиболее распространенным в живой природе, поэтому он очень важен и для организма человека: кремний способствует регенерации тканей, улучшает состояние кожи, влияет на рост волос. Биокомплекс огурца стабилизирует работу кишечника, усиливает перистальтику, улучшает усвояемость белка, укрепляет соединительную ткань, иммунитет, способствует снятию отеков. При высоком содержании полезных веществ этот овощ является низкокалорийным продуктом: в 100 г содержится всего 14 ккал, поэтому его часто используют в диетическом питании, особенно при лечении заболеваний почек и мочевого пузыря.

В огурце содержится очень много клетчатки, поэтому во время еды рекомендуется тщательно пережевывать овощ.

При поспешной еде клетчатка попадает в кишечник в непереваренном виде и вызывает бурную реакцию – метеоризм и т. п. Тем, кто обладает повышенной чувствительностью кишечника и желудка, часто страдает от жидкого стула, следует ограничить употребление этого овоща.

Из огурцов можно приготовить различные блюда и заготовки. Лучшими свойствами обладают свежие овощи, поэтому для диетического питания более подойдут салаты из огурцов с добавлением других овощей, заправленные небольшим количеством растительного масла.

Перец, или паприка

Этот овощ содержит витамины С, В6, каротин, цинк и кремний. В нем есть также каспасаицин и другие родственные ему биологически активные вещества, которые оказывают благотворное действие на систему кровообращения, разжижая кровь и препятствуя образованию тромбов. Самый высокий процент витамина С и каротина отмечается в красном перце.

Комплекс полезных веществ паприки активизирует обмен веществ, укрепляет слизистую во всем организме, повышает иммунитет и потенцию (у мужчин), положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Его применяют в диетотерапии для лечения разного рода нарушений пищеварительной системы: при скоплении газов в кишечнике и спазмах, метеоризме и желудочных коликах.

Перец используют для приготовления овощных супов и других первых блюд, рагу (овощных и мясных), салатов и т. п.

Если перец добавляют в салат, т. е. используют в свежем виде, то необходимо заправить салат каким-либо растительным маслом, чтобы содержащийся в нем бета-каротин мог нормально усвоиться организмом.

При ожирении очень полезно добавлять сладкий перец в какое-нибудь мясное или овощное блюдо: он и улучшит вкусовые качества блюда, и ускорит процесс усвоения полезных веществ. Употребление острого перца должно быть умеренным, потому что он может спровоцировать воспаление слизистой оболочки желудка.

Помидоры, или томаты

Сочная мякоть этих овощей содержит большое количество полезных веществ, из которых примерно 70% – различные каротины – защитные вещества, созданные самой природой. В организме человека находится примерно такое же количество защитных веществ, что делает помидор практически идеальным овощем для употребления в пищу. Каротины необходимы для клеток нашего организма: органелл (митохондрия, лизосома и др.) и защитных мембран клеток нашего организма. Дефицит этого вещества может привести к серьезным заболеваниям, потому что нарушения будут наблюдаться на клеточном уровне. Когда слизистые оболочки нашего организма ослабевают, они становятся уязвимы, и тогда бактерии, грибки и инфекции практически беспрепятственно проникают в органы и ткани. Первый признак недостатка каротинов – ухудшение зрения. Впоследствии наблюдается снижение иммунитета и частая заболеваемость. Помидоры, богатые каротинами, являются уникальным продуктом, способным восполнить недостаток этих веществ в организме.

В этом овоще есть также витамины H, PP, B9, C, E, калий, цинк, кремний (в кожице), аминокислота тирозин (из нее вырабатывается тирамин, влияющий на содержание сахара в крови) и клетчатка. Удачно сбалансированное сочетание биологически активных веществ делает помидор действительно целебным овощем: он благотворно влияет на обмен веществ, способствует регенерации клеток и тканей, стимулирует выработку гормонов, действует как мочегонное средство, выводя из организма излишки воды, укрепляет слизистую всего организма, помогает при запорах и других нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта. Свежие помидоры являются лучшей профилактикой инфекционных и даже онкологических

заболеваний. Этот овощ повышает уровень сахара в крови, что благотворно сказывается на состоянии нервной системы и головного мозга. При ожирении помидоры можно употреблять без ограничения, хотя в отдельных случаях рекомендуется некоторая умеренность.

Безусловно, наибольшую пользу для организма представляют свежие овощи, поэтому полезнее будет периодически включать в рацион салаты из свежих помидоров, можно с добавлением других овощей. Чтобы улучшить усвояемость каротинов и других ценных веществ, салаты нужно заправлять растительным маслом. При тепловой кулинарной обработке каротины, содержащиеся глубоко в клетчатке, быстрее высвобождаются, поэтому не менее полезным будет употребление этого овоща в вареном или тушеном виде (тушить не дольше 10 минут), особенно если наблюдаются какие-либо нарушения в работе желудочно-кишечного тракта. Во время тушения или варки можно добавить в воду немного растительного масла.

Папайя

В мякоти этого фрукта много каротина, витаминов B5, C и др. Кожица и млечный сок папайи содержат ферменты, в состав которых входят химопапаин, папайялизоцин, папаин. Это очень ценные для организма человека вещества: они способствуют белковому обмену, уничтожают белковые отходы, восполняют белковый дефицит, воздействуют на организм на клеточном уровне, стимулируют выработку пищеварительных ферментов, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, активизируют выработку гормонов, повышают потенцию, укрепляют иммунитет. Если ежедневно употреблять этот плод в пищу, то уже через 5 дней будут видны хорошие результаты.

Из папайи делают закуски, бутерброды, фруктовые салаты, десерты, сок. Этот фрукт хорошо сочетается с другими продуктами, в том числе и с сыром. При переработке необходимо удалять семена. Очень полезно съедать папайю на десерт.

Персик

В персиках много каротина, есть витамин PP, магний, цинк, селен, калий и немного натрия. Биокомплекс персика защищает клетки от свободных радикалов, выводит из организма излишки

воды, нормализует работу кишечника, стимулирует его перистальтику, улучшает пищеварение, помогает при запорах, укрепляет соединительные ткани, повышает иммунитет. Персики очень полезны при депрессии и малокровии, они замечательно снимают отеки.

Наиболее полезны сезонные фрукты и в свежем виде. После тепловой кулинарной обработки персики утрачивают большую часть своих полезных веществ. Свежие плоды добавляют в молочные каши, фруктовые салаты, мюсли, мороженое, используют для выпечки. Они хорошо сочетаются с рисом и мясом дичи.

Следует отметить, что в ядре персика много синильной кислоты, вредной для организма. Поэтому плоды с расколотой косточкой лучше не есть.

Сельдерей

В сельдерее очень много эфирных масел, благодаря чему этот овощ можно использовать для лечения насморка, кашля, он неплохо помогает от запоров, т. к. оказывает слабительное действие на кишечник. Кроме того, сельдерей действует как антигрибковое и антибактериальное средство, производя дезинфекцию на всем «пути следования», начиная от полости рта и заканчивая желчным пузырем и мочевыводящей системой. Именно поэтому овощ используют при лечении многих инфекционных заболеваний, вялости желудка. Он будет хорошим профилактическим средством против камней в почках, мочевом и желчном пузырях. Эфирные масла сельдерея действуют как мочегонное средство, выводя из организма излишки воды, а вместе в ней и накопившиеся в организме шлаки и токсины.

Помимо целебных эфирных масел в сельдерее содержится полный комплекс витаминов группы В. Такое сочетание делает овощ очень полезным при лечении многих нарушений и заболеваний. Сельдерей рекомендуют употреблять в пищу и просто для поднятия настроения, он помогает избавиться от депрессии, благотворно влияет на состояние кожи, волос, помогает при заболеваниях глаз и печени, в целом поднимает жизненный тонус и значительно улучшает самочувствие.

В профилактических целях очень полезно включать в рацион хотя бы раз в неделю салат из свежего овоща, заправленный растительным маслом. Вообще, листья сельдерея часто добавляют в различные блюда, кроме молочных. Корнеклубни сельдерея можно тушить, предварительно очистив от кожицы.

Свекла

В этом овоще содержится очень много витамина В9, больше, чем в каком-либо другом. Он необходим для выработки гормонов и медиаторов нервной системы, играющих важную роль в жизнедеятельности мозга. Кроме того, витамин В9 участвует в процессе регенерации тканей, кроветворении, способствует выработке желудочной кислоты, с помощью которой белок лучше усваивается организмом. Он является своего рода активатором для метионина (серосодержая аминокислота), который снабжает клетки энергией. Не случайно этот витамин называют витамином счастья, ведь именно благодаря ему поднимается жизненный тонус человека и пробуждается оптимизм.

В свекле содержатся такие соединения кремния, которые очень хорошо усваиваются человеческим организмом. Этот элемент в сочетании с другими веществами способствует укреплению стенок сосудов, помогает выводить из организма шлаки и токсины. В свекле есть также калий, много клетчатки, благодаря которой снижается уровень жиров в крови и нормализуется работа желудочно-кишечного тракта. В целом биокомплекс свеклы оказывает неоценимую услугу нашему организму, потому что омолаживает организм. Неудивительно, что этот овощ с давних времен считают эликсиром молодости, способным исцелить от любой болезни, подарить силу и долголетие.

Из сырой свеклы можно готовить салаты с чесноком, растительным маслом или сметаной (майонезом), предварительно очистив ее от кожицы и натерев на терке. Этот овощ часто используют в приготовлении самых различных блюд: супов, борщей, овощных закусок и пр. Тушить и варить свеклу нужно не более 15 минут, чтобы полезные вещества не разрушились. При сопутствующих ожирению нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта свеклу следует употреблять в умеренных количествах и желательно в вареном или тушеном виде.

Спаржа

Этот овощ является одним из самых полезных, поскольку содержит целый комплекс витаминов: С, Е, Н, РР, В1, В2, В5, В6, В9, провитамин А. Кроме этого, спаржа богата и другими полезными веществами – калием, цинком, клетчаткой. Цинк, содержащийся в спарже, легко усваивается организмом, вообще

же этот элемент довольно редко встречается в продуктах питания или в соединениях, в которых практически не усваивается.

Этот овощ, употребляемый в рациональных количествах, позволит нормализовать обмен веществ. Его природный биокомплекс укрепляюще действует на слизистые оболочки организма, иммунную систему, стабилизирует работу нервной системы, способствует регенерации клеток и, значит, омолаживает организм. Спаржу часто используют в диетотерапии, например, при лечении глазных заболеваний (куриная слепота и др.), импотенции, воспалительных процессов в кишечнике (в том числе и запоров) и пр.

Из свежей спаржи готовят различные салаты и закуски. Не следует сочетать этот овощ с красным вином: входящие в состав вина компоненты разрушают очень ценный для нашего организма витамин B1, содержащийся в спарже. Варить, бланшировать, тушить спаржу нужно не более 20 минут. Не рекомендуется разогревать приготовленное из нее блюдо вторично, т. к. при повторной тепловой обработке содержащиеся в овоще нитраты активизируются.

Слива

В сливе есть все витамины группы B, цинк, медь, балластные вещества, фруктоза (фруктовый сахар). Кожица плода, помимо высокой концентрации витаминов и полезных веществ, содержит ненасыщенные жирные кислоты. Биокомплекс сливы улучшает углеводный обмен, защищает клетки от радикалов, очищает кишечник от токсинов, снижает уровень кислотности в желудочном соке, благотворно влияет на работу нервной системы и мозга, повышает иммунитет. Сливу очень полезно добавлять в рацион при стрессах, кроме того, она помогает избавиться от лишнего веса.

Из сливы делают компоты, муссы, варенье, повидло, ее добавляют в фруктовые салаты, мюсли и каши, используют как начинку для пирогов. Слива хорошо сочетается с различными мясными блюдами.

В ядрышках сливы много синильной кислоты, поэтому, как и в случае с персиками, плоды с расколотой косточкой лучше не употреблять, а перед переработкой целых ягод косточки лучше совсем удалить.

При сахарном диабете слива противопоказана, т. к. в ее мякоти содержится много углеводов (преимущественно глюкоза).

Смородина

Эта ягода богата витамином С, в ней есть каротин, витамины Р, РР, В5, железо, калий, кальций, марганец, магний, а также свободная органическая яблочная кислота и сильнейшие фитонциды, убивающие вирусы и бактерии. Насыщенный биокомплекс смородины идеально устраняет процессы гниения в кишечнике, восстанавливает кислотность желудочного сока, улучшает кроветворение и работу сердечно-сосудистой системы, стимулирует отделение желчи, тем самым разгружает печень, нормализует обмен веществ, укрепляет слизистые оболочки всего организма, поднимает иммунитет.

Наиболее полезной из всех сортов является черная смородина, т. к. в ней концентрация полезных веществ и витаминов значительно выше.

Смородину добавляют в мюсли, каши, взбитые сливки, творог, фруктовые салаты, мясные блюда. Ее часто используют для украшения праздничных блюд, тортов, пирогов и пирожных. Из этой ягоды варят варенье, джемы, компоты, кисели, делают сок. Смородиновый сок помогает при кашле и снимает хрипоту. Его часто используют при лечении простудных заболеваний.

Листья смородины также содержат много полезных веществ, поэтому их используют для заваривания целебных чаев и для солений и консерваций.

Фасоль

Очень полезна для нашего организма молодая зеленая фасоль, хотя и сушеные плоды являются неплохими поставщиками полезных веществ. В этом овоще, который, как и зеленый горошек, относится к бобовым культурам, много белка, нуклеиновых кислот и клетчатки, марганца и молибдена, есть железо, кальций, калий, витамин С и витамины группы В. Биокомплекс фасоли нормализует обмен веществ, помогает при гипофункции поджелудочной железы и селезенки, снижает уровень холестерина в крови (причем за очень короткий срок), стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы, и в целом омолаживающе действует на организм человека.

В диетотерапии при лечении определенных заболеваний используются те или иные сорта фасоли: при лечении заболеваний почек и мочевого пузыря более уместны темные, черные и коричневые бобы, а при лечении печени используют обычно зеленую фасоль.

Для каждого определенного сорта фасоли существует свой специфический рецепт приготовления. Например, из молодой стручковой можно делать салаты, добавлять в овощные блюда, супы. Варить и тушить ее следует не более 10–15 минут в подсоленной воде, можно с добавлением растительного масла. Сушить этот сорт фасоли нельзя, поскольку полезные вещества, содержащиеся в нем, очень быстро разрушаются. Можно законсервировать стручки фасоли, но при этом их пищевая ценность будет существенно снижена. Заготавливать на зиму лучше более зрелые бобы, которые хорошо сушатся и хранятся. Из них можно варить каши, добавлять в первые и вторые горячие блюда. Перед приготовлением сушеные бобы лучше замочить в холодной воде на 4 часа, затем поменять воду и варить до мягкости. После такой обработки содержащиеся в фасоли сахарные вещества альфа-галактосиды быстрее расщепляются. В противном случае эти вещества, попадая в кишечник в нерасщепленном виде, подвергаются атаке бактерий, которые при этом вырабатывают газы, что приводит к различным расстройствам кишечника.

Тем, у кого наблюдается склонность к метеоризму и поносам, употреблять фасоль следует в ограниченном количестве.

Цуккини

В цуккини содержится много магния, каротинов, витамин Е, провитамин А, причем все эти вещества находятся в идеальном физиологическом соотношении, что обеспечивает лучшую их усвояемость. Биокомплекс цуккини стимулирует обмен веществ, обеспечивает нормальную работу щитовидный железы, защищает клетки от свободных радикалов, слизистую оболочку от бактерий, вирусов и грибков. Поэтому регулярно употребляя этот овощ в пищу, можно снабдить свой организм всеми необходимыми для нормальной жизнедеятельности полезными веществами и избавиться от многих нарушений. Активные вещества цуккини способствуют укреплению иммунитета, при этом значительно улучшается работа нервной системы и мозга, что особенно важно для борьбы со стрессовыми состояниями. Эти вещества также выводят из организма токсины и излишки воды, снижают уровень жиров в крови.

Из свежего овоща можно готовить салаты, он хорошо сочетается с другими овощами: помидорами, сладким стручковым перцем, картофелем и т. д. Цуккини добавляют в рагу, супы-пюре и даже каши. Тушить или варить овощ следует не

более 10–15 минут.

Чеснок

С давних времен чеснок использовался в лечебных целях, не случайно по народному поверью этот овощ считается защитой от темных сил. Его применяют при лечении различных заболеваний, а на Востоке считают, что чеснок – идеальное лекарство от старости. В Древнем Египте существовало около 20 рецептов приготовления целебных средств из чеснока, которые применялись для снятия головной боли и усталости, при заболеваниях желудка и сердца, при простуде и болях в горле. Великий врач древности Гиппократ рекомендовал чеснок для устранения запоров, водянки, опухолей и пр. Римляне использовали чеснок для лечения более 60 заболеваний.

В этом овоще содержится 0,1–0,3% масел, в состав которых входит аллицин – биологически активное вещество, убивающее бактерии и грибки, снижающее уровень холестерина и жиров в крови, нормализующее процесс кроветворения и т. д.

Систематическое употребление этого овоща, даже в небольших количествах, поможет справиться с различными нарушениями в работе внутренних органов и систем. Терапевтическое действие биокомплекса чеснока обширно: это укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика венозных заболеваний, а также инфекционных и вирусных заболеваний, предупреждение атеросклероза, нормализация кишечной флоры. С помощью чеснока можно избавиться от метеоризма, запоров и колик. Такой широкий спектр целебного воздействия этого овоща на организм человека вполне оправдывает убеждение древних, что он продлевает жизнь и сохраняет здоровье.

В основном чеснок используют как приправу, добавляя его в различные блюда: овощные, мясные, первые и вторые. Однако, несмотря на все свои преимущества, он обладает чересчур сильным ароматом, который не всем приходится по вкусу. Даже в небольшом количестве сырой чеснок способен перебить вкус и аромат любого блюда. Возможно, для людей, питающих неприязнь к специфическому запаху чеснока, целесообразно использовать его в вареном или тушеном виде, добавляя в процессе приготовления к мясным или овощным блюдам. Его запах будет не столь резким, а овощ сможет обогатить блюдо полезными веществами.

Если у людей, страдающих ожирением, наблюдается

повышенная кислотность желудочного сока, то употребление чеснока должно быть ограничено. Нейтрализовать негативное действие этого овоща помогут продукты из ячменя и пшеницы.

Черника

Черника содержит много каротина, витамина С, дубильного вещества танина, в ней есть также марганец и фитонциды. Специфический цвет ягоде дает красящее вещество – пигмент антоциан. Он обладает бактерицидным свойством и надежно защищает клетки нашего организма от различных бактерий.

Биокомплекс черники защищает клетки от свободных радикалов, выводит из организма излишки воды, токсины, снижает уровень холестерина и жиров в крови, укрепляет слизистые во всем организме, улучшает зрение, повышает иммунитет, омолаживает клетки и тем самым тормозит процессы старения. Эту ягоду часто применяют при лечении анемии, заболеваний желудочно-кишечного тракта: она помогает устранить поносы, метеоризм и другие нарушения, связанные с процессами брожения в кишечнике. Это хорошее мочегонное средство, с помощью черники можно избавиться от лишнего веса.

В листьях черники также много полезных веществ, поэтому их используют для заваривания целебного чая. Он хорошо помогает при поносах и желудочных заболеваниях. Настой из листьев черники используют даже в косметических целях: он помогает избавиться от перхоти.

Из черники делают соки, компоты, кисели, фруктовые супы и салаты, варенья и джемы, ее добавляют в холодные закуски, используют для начинок. Чтобы заготовить ягоду на зиму, ее можно засушить или заморозить, именно так в ней сохранится большая часть полезных веществ.

Шпинат

В шпинате содержится много витаминов, микроэлементов и минеральных веществ, а также щавелевой кислоты. В этом овоще есть каротин, витамины Н, РР, С, токоферол, кальций, медь, железо, калий, магний, марганец и т. д.

Несмотря на обилие полезных веществ, наличие щавелевой кислоты требует осторожного использования этого овоща в рационе питания, поскольку эта кислота разрушает кальций, тем самым создавая его дефицит в организме. Шпинат также

противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока. Изобилие полезных веществ в этом овоще при переедании может привести к ухудшению процесса пищеварения, т. к. биологически активные вещества могут вступить в конфликт. Рационально употреблять этот овощ не чаще 2–3 раз в неделю, при нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта – 1–2 раза в неделю, в зависимости от характера нарушений.

Если придерживаться рационального питания и употреблять шпинат в нормальном количестве, то он может принести большую пользу организму. Его биокомплекс поможет укрепить слизистые оболочки организма, нормализовать синтез гормонов, активизировать углеводный обмен (что особенно важно при избыточном весе), устранить вялость желудка, избавиться от поноса, вывести из организма излишки воды, улучшить зрение, повысить иммунитет и потенцию, успокоить нервы и понять настроение.

Из свежего шпината можно делать салаты в сочетании с другими овощами. Его можно бланшировать, а чтобы улучшить усвояемость полезных веществ, в салаты и при кулинарной тепловой обработке можно добавить немного растительного масла.

Шиповник

В шиповнике содержится много витамина С, Е, В1, Р, есть каротин, железо, рутин, кальций. Все компоненты находятся в хорошо сбалансированном сочетании, поэтому могут оказать организму человека максимальную пользу. Биокомплекс шиповника улучшает снабжение клеток кислородом, стимулирует работу щитовидной железы, гипофиза и надпочечников, укрепляет сосуды и вены, повышает потенцию, поднимает иммунитет. Шиповник хорошо помогает при стрессах, снимает судороги, укрепляет зубы и десны, а также усиливает умственную деятельность. Его часто используют как профилактическое и лечебное средство от простуды и инфекционных заболеваний в период межсезонья.

Наиболее полезными считаются плоды ярко-красного и желтого цвета, оранжевый сорт шиповника менее ценный.

В основном из плодов шиповника готовят целебные настои и чаи, в которые добавляют и другие полезные растения (например, липовый цвет). В народной медицине для приготовления настоя используют шиповник целиком, хотя полагается заваривать лишь его семена.

Из свежих плодов делают сок, компот, кисель и другие десерты. На зиму шиповник высушивают, и в таком состоянии он прекрасно хранится, практически не утрачивая своих целебных свойств. Сушить плоды можно целиком или разрезав пополам, при желании семена удаляются и используются затем отдельно.

Яблоки

В этих фруктах много витамина С, воды и пищевых волокон, есть калий, магний, железо, фосфор и кальций, а также растворимое волокно пектин, маликовые и тартариновые кислоты, фитонциды, дубильные вещества, винная, яблочная, лимонная органические кислоты и др. В недозрелых яблоках преобладает железо.

Биокомплекс яблока помогает снизить уровень холестерина и жиров в крови, защищает слизистую кишечника от бактерий и вредных ферментов, останавливает процесс брожения в кишечнике, восстанавливает его флору, тем самым улучшая работу этого органа. Он препятствует образованию камней в мочевом пузыре и отложению солей, выводит из организма излишки воды. Яблоки действуют как противовоспалительное средство, помогают при многих инфекционных заболеваниях, гипертонии, малокровии, укрепляют работу сердечно-сосудистой системы, лечат десны, стабилизируют уровень сахара в крови.

Можно сказать, что яблоки являются уникальным средством от всех недугов. Они пробуждают в организме естественные защитные функции, тормозят процессы старения и возвращают утраченные силы.

Кожица фрукта насыщена полезными веществами, поэтому ее не рекомендуется срезать перед употреблением. Стоматологи рекомендуют съедать по одному яблоку после обеда. В процессе пережевывания производится массаж десен, зубы очищаются от налета и зубного камня, полость рта дезинфицируется. Кроме того, биокомплекс яблока улучшает пищеварение. У англичан давно вошло в традицию регулярно употреблять этот фрукт на десерт.

Яблоки используются в приготовлении многих блюд. Их подают в качестве десерта целиком или нарезав дольками, делают сок, компот, кисель, добавляют в салаты (фруктовые и овощные), мюсли, каши, закуски. Из яблок готовят гарниры к мясным блюдам, блюдам из дичи и домашней птицы, их запекают, тушат, консервируют и т. д. Однако следует отметить, что при кулинарной тепловой обработке яблоки теряют примерно

70% всех полезных веществ, поэтому лучше есть их свежими, а при заготовке на зиму предпочтительнее высушить или замочить их.

Эти фрукты идеально подходят для диетического питания при ожирении, тем более что они вполне доступны.

Физиологическая потребность человека в энергии, пищевых веществах и витаминах

Как уже говорилось, довольно часто причиной развития ожирения и появления избыточного веса становится переедание или неправильное питание. Чтобы питание, в том числе и лечебное, было рациональным, следует учитывать многие параметры – такие, как пол, возраст, рост, вес, характер трудовой деятельности и др.

Интенсивность труда и прочих физических нагрузок на организм являются очень важным фактором в составлении правильного рациона. Специалисты выделяют пять основных групп людей в зависимости от характера их трудовой деятельности.

К первой группе относятся работники умственного труда. Это руководители предприятий, медицинские работники (кроме санитарок, медсестр и хирургов), воспитатели и педагоги (кроме спортивных), работники науки, литературы, секретари, диспетчеры, делопроизводители и пр.

Ко второй – работники легкого физического труда, деятельность которых связана с небольшими физическими нагрузками. Это агрономы, зоотехники, швейники, работники сферы обслуживания, связи, часовой промышленности, медсестры, санитарки, продавцы промтоварных магазинов, преподаватели, тренеры и пр.

К третьей – работники среднего по тяжести труда. Это станочники, врачи-хирурги, обувщики, водители транспорта, работники пищевой промышленности, общественного питания, железнодорожники, полиграфисты, крановщики и пр.

К четвертой – работники тяжелого физического труда. Это строители, горнорабочие, занятые на поверхностных работах, механизаторы, работники сельского хозяйства, плотники, такелажники и пр.

К пятой – работники особо тяжелого физиче-ского труда. Это горнорабочие, занятые на подземных работах, сталевары, каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики и пр.

В отношении возрастных категорий существует разделение на три группы: 18–29, 30–39 и 40–59 лет. При этом учитывается средняя масса тела для мужчин и женщин отдельно. Средняя масса тела мужчин – 70 кг, женщин – 60 кг.

Известно, что потребность в энергии у женщин на 15% ниже, чем у мужчин.

Важно также учитывать климатические условия. Жителям северных районов требуется на 10–15% энергии больше, чем жителям центральных районов, а южанам больше на 15–20%, чем жителям центральных районов.

Составленные специалистами физические нормы, конечно, не учитывают всех возможных факторов, поэтому при составлении лечебного диетического питания при ожирении необходимо пройти дополнительную консультацию у специалиста, особенно если человек страдает и другими недугами. Все это должно обязательно учитываться. У некоторых людей могут быть свои вкусовые пристрастия, полезные или вредные для здоровья, может быть аллергия на какой-либо продукт питания. В связи с этим физиологическая норма питания будет зависеть как от этих, так и от других факторов, однако ориентироваться все-таки нужно на предлагаемые специалистами нормы (табл. 6 и 7).

Таблица 6.

Физиологическая суточная норма белков, жиров, углеводов и энергии для взрослого трудоспособного мужчины

Группы в зависимости от профессии	Группы в зависимости от возраста (лет)	Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергия (ккал)
		Животные	Всего			
1	18–29	50	91	103	378	2800
	30–39	48	88	99	365	2700
	40–59	46	83	93	344	2550
2	18–29	49	90	110	412	3000
	30–39	48	87	106	399	2900
	40–59	45	82	101	378	2750
3	18–29	53	96	117	440	3200
	30–39	51	93	114	426	3100
	40–59	48	88	108	406	2950
4	18–29	56	102	136	518	3700
	30–39	54	99	132	504	3600
	40–59	52	95	126	483	3450
5	18–29	65	118	158	602	4300
	30–39	62	113	150	574	4100
	40–59	59	107	143	546	3900

Таблица 7.

Физиологическая суточная норма белков, жиров, углеводов и энергии для взрослой трудоспособной женщины

Группы в зависимости от профессии	Группы в зависимости от возраста (лет)	Белки (г)		Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергия (ккал)
		Животные	Всего			
1	18–29	43	78	88	324	2400
	30–39	41	75	84	310	2300
	40–59	40	72	81	297	2200
2	18–29	42	77	93	351	2550
	30–39	41	74	90	337	2450
	40–59	39	70	86	323	2350
3	18–29	45	81	99	371	2700
	30–39	43	78	95	358	2600
	40–59	41	75	92	344	2500
4	18–29	48	87	116	441	3150
	30–39	46	84	112	427	3050
	40–59	44	80	106	406	2900

Чтобы правильно составить рацион, подобрать необходимые продукты, нужно учесть питательные свойства каждого продукта, его калорийность и насыщенность витаминами и минеральными веществами. Избавиться от лишнего веса можно, лишь произведя строгий подсчет калорийности всех продуктов, которые будут входить в меню. Снизить калорийность рациона можно за счет жиров и углеводов, заменив продукты, содержащие их в избытке, другими, не менее полезными (табл. 8).

Таблица 8.

и энергии в основных продуктах питания

Продукты питания (100 г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергия (ккал)
Мясные и рыбные продукты:				
Говядина	19,0	12,4	—	187
Мясо курицы	18,0	18,0	—	241
Вареная колбаса	10–17	18–40	—	300
Яйцо	12,7	11,5	—	157
Треска	17,5	0,6	—	75
Карп	16,0	3,6	—	96
Молочные продукты:				
Молоко	2,9	3,5	4,7	60
Сметана (10%-ной жирности)	3,0	10,0	2,9	116
Творог (нежирный)	18,0	0,6	1,5	86
Сливочное масло	1,3	73,0	0,9	660
Сыр российский	23,4	30,0	—	370
Мороженое	3,3	10,0	6–15	180
Мучные изделия и крупы:				
Черный хлеб	6,5	1,0	40,0	190
Белый хлеб	8,0	1,0	52,0	240
Мука (любая)	7–10	1,0	75,0	327
Сливочные сухари	8,5	10,6	71,0	397
Рисовая крупа	7,0	0,6	77,0	323
Гречневая крупа	13,0	2,6	68,0	329
Пшено	12,0	3,0	70,0	334

продолжение)

и энергии в основных продуктах питания

Продукты питания (100 г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергия (ккал)
Овощи:				
Картофель	2,0	—	19,7	83
Свекла	1,7	—	10,8	48
Морковь	1,3	—	7,0	33
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста	1,8	—	5,4	28
Репчатый лук	1,7	—	9,5	43
Укроп	2,5	0,5	4,5	32
Петрушка	3,7	—	8,1	45
Фрукты и ягоды:				
Виноград	0,4	—	17,5	69
Яблоки	0,4	—	11,3	46
Бананы	1,5	—	22,4	91
Апельсины	0,9	—	8,4	38
Арбузы	0,7	—	9,2	38
Черная смородина	1,0	—	8,0	40
Клюква	0,5	—	4,8	28
Сладкое:				
Пищевой сахар	—	—	100,0	374
Пирожное с кремом	5,0	40,0	46,0	544

В некоторых продуктах содержится определенное количество холестерина. При ожирении необходимо исключить из своего меню блюда, изобилующие им. Это мясные и жирные блюда. В овощах и фруктах холестерина нет, как нет его в мучных изделиях и крупах. Однако последние продукты питания также не рекомендуется употреблять при избыточном весе.

Количество холестерина в основных продуктах питания следующее (из расчета на 100 г продукта).

I. Овощи, фрукты и ягоды:

– картофель, свекла, морковь, кабачки, капуста, репчатый лук, укроп, щавель, яблоки, бананы, апельсины, арбузы, клюква, черная смородина и др. – 0 мг.

II. Мучные изделия и крупы:

– черный хлеб, мука (любая), сливочные сухари, рисовая крупа, пшено, гречневая крупа и др. – 0 мг.

III. Сладкое:

– пищевой сахар – 0 мг;

– пирожное с кремом (в зависимости от крема) – 50–100 мг.

IV. Молочные продукты:

– молоко – 10–15 мг;
– йогурт – 8–30 мг;
– сливки – 20–40 мг;
– творог (жирный) – 20–40 мг;
– творог (нежирный) – 40 мг;
– сыр российский – 80–90 мг;
– сметана (10%-ной жирности) – 100 мг;
– мороженое – 20–120 мг;
– сливочное масло – 180 мг.

V. Мясные и рыбные продукты:
– яйцо (белок) – 0 мг;
– треска – 30 мг;
– вареная колбаса (в зависимости от сортов используемого мяса) – 0–40 мг;
– индейка – 63 мг;
– телятина – 64 мг;
– мясо курицы – 73 мг;
– утка – 78 мг;
– баранина – 80 мг;
– говядина – 86 мг;
– сельдь – 95 мг;
– карп – 96 мг;
– нежирная свинина – 100 мг;
– креветки – 200 мг;
– яйцо (желток) – 225 мг;
– печень – 270 мг;
– икра лососевых рыб – 300 мг.

Как видно из предлагаемого перечня продуктов, наибольшее количество холестерина содержится в рыбной икре, которая, несмотря на это, является ценнейшим продуктом, поскольку содержит много полезных веществ. Если икру употреблять в пищу в небольших количествах, соотнося общую калорийность всех продуктов, входящих в меню, и содержание в них холестерина, то икра большого вреда не принесет, особенно если на десерт будет один из фруктов, способствующих снижению уровня холестерина в крови и вообще улучшающих пищеварение и усвояемость полезных веществ.

Подобной биологической активностью обладают витамины и минеральные вещества, которые в изобилии содержатся во многих фруктах и овощах. Они улучшают пищеварение, выводят токсины из организма, снижают уровень жиров, углеводов и холестерина в крови, повышают жизненный тонус человека.

Специалистами выявлена суточная потребность организма в витаминах. Норма потребления витаминов взрослым человеком в

сутки следующая.

Ретинол (витамин А) – 10–15 мг.

Аскорбиновая кислота (витамин С) – 20–30 мг.

Тиамин (витамин В1) – 0,14 мг.

Рибофлавин (витамин В2) – 0,19 мг.

Пиридоксин (витамин В6) – 0,17 мг на 1000 кДж.

Фолацин (витамин В9) – 200 мкг (для беременных женщин и больных – 400 мкг).

Цианокобаламин (витамин В12) – 3 мкг (для беременных женщин – 4 мкг).

Ниацин, или никотиновая кислота (витамин РР), – 1,57 мг.

Токоферол (витамин Е) – 10 мг (для детей 3–15 мг).

Филлохинон (витамин К) – 0,2–0,3 мг.

Минеральные вещества также необходимы организму для построения клеток и тканей, для нормальной работы ферментных систем. Эти вещества делятся на макроэлементы и микроэлементы. К первым относятся натрий, фосфор, кальций, магний, железо и калий. Ко вторым – кремний, фтор, йод, никель, хром, молибден, кобальт, марганец, цинк, медь и др. Потребность в макроэлементах измеряется в граммах и миллиграммах, а в микроэлементах она в десятки и сотни раз меньше. Например, поваренной соли (хлорида натрия) в сутки требуется 10–15 г, кальция – 800–1000 мг, железа – 15 мг. Количество микроэлементов в сутки будет значительно ниже, поэтому полноценное и разнообразное питание вполне может компенсировать потребность человеческого организма в этих веществах (табл. 9).

Таблица 9.

веществ в основных продуктах питания (из расчета на 100 г продукта)

Название продукта	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
	каротин	A	B_1	B_2	PP	C	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)
Мясные и рыбные продукты: Говядина	—	—	0,06	0,15	2,80	—	60	315	9
Мясо курицы	—	0,07	0,07	0,15	3,70	—	110	194	16

продолжение)

веществ в основных продуктах питания (из расчета на 100 г продукта)

Название продукта	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
	каротин	A	B_1	B_2	PP	C	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)
Вареная колбаса	—	—	0,25	0,20	2,50	—	1000	250	10
Яйцо	—	0,35	0,07	0,44	0,20	—	71	153	55
Треска	—	0,01	0,09	0,16	2,30	—	78	338	39
Карп	—	0,02	0,14	0,13	1,50	—	—	101	12
Молочные продукты: Молоко	—	0,02	0,02	0,13	0,10	0,6	50	146	121
Сметана (10%-ной жирности)	—	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	50	124	90
Творог (нежирный)	—	—	0,04	0,25	0,64	0,5	44	115	176
Сливочное масло	—	0,40	0,01	0,01	0,11	—	81	26	24
Сыр российский	—	0,26	0,04	0,30	0,30	1,5	1000	116	1000
Мороженое	—	0,04	0,03	0,20	0,05	0,6	50	156	148
Мучные изделия и крупы: Черный хлеб	—	—	0,18	0,11	0,67	—	580	200	40
Белый хлеб	—	—	0,16	0,08	1,60	—	370	130	25
Мука (любая)	—	—	0,17	0,08	1,20	—	10	120	18
Сливочные сухари	—	—	0,12	0,08	1,07	—	300	110	24
Рисовая крупа	—	—	0,08	0,04	1,60	—	26	54	24
Гречневая крупа	—	—	0,53	0,20	4,20	—	—	167	70
Пшено	—	—	0,62	0,04	1,55	—	40	200	27
Овощи: Картофель	0,02		0,12	0,05	0,90	20	28	568	10

продолжение)

веществ в основных продуктах питания (из расчета на 100 г продукта)

Название продукта	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
	каротин	A	B_1	B_2	PP	C	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)
Свекла	0,01	—	0,02	0,04	0,20	10	86	288	37
Морковь	9,0	—	0,06	0,07	1,0	5	21	200	51
Кабачки	0,03	—	0,03	0,03	0,60	15	2	238	15
Капуста	0,02	—	0,06	0,05	0,40	50	13	185	48
Репчатый лук	—	—	0,05	0,02	0,20	10	18	175	31
Укроп	1,0	—	0,03	0,10	0,60	100	43	335	223
Петрушка	1,70	—	0,05	0,05	0,70	150	79	340	245
Щавель	2,5	—	0,20	0,10	0,30	43	15	500	47
Фрукты и ягоды: Виноград	—	—	0,05	0,02	0,30	6	26	255	45
Яблоки	0,03	—	0,01	0,03	0,30	13	26	248	16
Бананы	0,12	—	0,04	0,05	0,60	10	31	350	8
Апельсины	0,05	—	0,04	0,03	0,20	60	13	197	34
Арбузы	0,10	—	0,04	0,03	0,24	7	16	64	14
Клюква	—	—	0,02	0,02	0,15	15	12	119	14
Черная смородина	0,10	—	0,02	0,02	0,30	200	32	372	36
Сладкое: Пищевой сахар	—	—	—	—	—	—	1	3	2
Пирожное с кремом	—	0,15	0,04	0,05	0,50	—	15	80	37

В диетологии было введено такое понятие, как «хлебная единица». Она объединила в себе содержание в продукте углеводов и количество калорий. Как известно, чтобы избавиться от лишнего веса, нужно ограничить употребление углеводов и снизить калорийность пищи. Для упрощения подсчетов содержания в продуктах углеводов и их калорийности прибегают к системе «хлебная единица», или ХЕ, которая является международной. Покупая продукты питания в магазине, можно, опираясь на указания на этикетке, определить углеводную ценность продукта. За 1 ХЕ условно принимают 12 г углеводов, которые содержатся в 25 г черного хлеба. Это обычный, порционный кусок хлеба толщиной 1 см.

Составляя индивидуальную диету, необходимо брать в расчет и количество ХЕ в продукте. Пищу, содержащую углеводы и жиры, нужно равномерно распределять на весь день, при этом общее количество ХЕ не должно превышать положенной нормы.

В сутки здоровый человек может употреблять выше 22 ХЕ, больному же необходима консультация у лечащего врача, после которой в зависимости от характера заболевания, сопутствующего ожирению, будет установлена индивидуальная норма потребления ХЕ в сутки.

В каждом продукте содержится определенное количество хлебных единиц. 1 ХЕ содержится в следующих продуктах (указан вес продукта).

I. Сахар кусковой и сахар-песок – 10 г.

II. Хлебобулочные изделия:

– белый хлеб – 20 г;

– черный хлеб – 25 г;

– сухое печенье (крекеры), сухари, панировочные сухари – 15 г.

III. Макаронные изделия:

– лапша, вермишель, рожки, макароны – 15 г.

IV. Крупы:

– гречневая крупа, кукурузные хлопья, манная крупа, мука (любая), овсяная и перловая крупы, овсяные хлопья, пшено, рис – 15 г.

V. Картофель:

– чипсы – 25 г;

– жареный – 35 г;

– вареный – 65;

– пюре – 75 г.

VI. Молочные продукты:

– мороженое – 50–65 г;

– молоко, кефир, сливки – 200 мл.

VII. Фрукты и ягоды (с косточкой и кожурой):

– банан, виноград, хурма – 70 г;

– инжир – 80 г;

– вишня, груша, сливы, яблоко – 90 г;

– дыня – 100 г;

– абрикосы, киви, манго – 110 г;

– крыжовник, персик – 120 г;

– айва, ананас, ежевика, черника – 140 г;

– малина, мандарин, апельсин – 150 г;

– клубника, земляника – 160 г;

– гранат, грейпфрут – 170 г;

– арбуз – 270 г.

VIII. Прочие продукты:

– кукуруза – 100 г;

– квас, пиво – 250 мл.

Правила, которые нужно соблюдать, чтобы избавиться от лишнего веса

По мнению диетологов, существует только две основные причины появления лишних килограммов. Во-первых, это чрезмерное употребление высококалорийных продуктов, а во-вторых, очень низкая физическая активность. Чтобы вернуть себе нормальный вес, а значит и здоровье, прежде всего необходимо контролировать свое пищевое поведение. Существует три правила, касающихся рационального питания, которые следует выполнять неукоснительно, не делая поблажек.

1. Есть нужно не торопясь, тщательно пережевывая пищу, не на ходу, а сидя за обеденным столом.

2. Следует уменьшить употребление кислых продуктов – таких, как сыр, крупы, мясо, рыба, яйца, хлеб. Одновременно нужно увеличить в рационе питания количество щелочных продуктов – таких, как фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, – а также увеличить количество продуктов, содержащих аминокислоты. К ним относятся: яичный желток, творог, картофель, зеленый горошек, апельсины, дыни.

3. Необходимо выбрать индивидуальную диету с определенным подбором продуктов и блюд, ведь, какие бы расчеты не производили специалисты, универсальной диеты для всех и на все времена существовать просто не может. У каждого человека имеются свои вкусовые пристрастия, свои физиологические особенности, возможно, какие-то заболевания или нарушения. Так, для людей, у которых повышен уровень холестерина в крови, поступление этого вещества в организм должно быть строго ограничено. Таким образом, употребление таких продуктов, как мясо, яйца, животный жир и других, содержащих холестерин, должно быть умеренным, а в некоторых случаях от них совсем придется отказаться (на 1–2 дня или более во время разгрузочных дней).

Чтобы в дальнейшем избежать повторения ошибок, связанных с питанием, нужно проанализировать все предыдущие промахи и упущения, разобраться, какие из продуктов более всего вредны для здоровья, от каких следует отказаться совсем, а какие добавить в рацион. Чтобы упростить эту задачу, можно вести дневник, в который ежедневно записывать все продукты и блюда, которые употребляются за день, их калорийность, приблизительное содержание белков, жиров и углеводов. Можно также указывать способ приготовления того или иного блюда и

его составные. Важно отмечать, какие из блюд более всего хотелось съесть и каковы причины этого побуждения. В дневнике нужно отмечать время каждого приема пищи, даже легкой закуски. Отмечать вес, его колебания. Таким образом, будут зафиксированы все подробности индивидуального питания и связанные с ним детали, которые позволят в дальнейшем более четко представить себе сложившуюся ситуацию. Подобный самоконтроль даст реальную картину физиологического состояния, и уже спустя 1–2 недели можно будет ставить конкретные цели: изменить режим питания, заменить какие-то блюда и продукты на более полезные, избавиться от вредных привычек и пристрастий и пр.

Опытные диетологи предлагают хотя бы раз в неделю выполнять одно из следующих правил:

– на завтрак не есть хлеба;
– не есть пирожных;
– вообще не употреблять сахара;
– пить кофе без сливок или молока;
– пить чай и кофе без сахара;
– есть хлеб без масла;
– во время обеда не пользоваться соусами;
– не есть картофель и рис;
– совсем не есть варенье и конфеты;
– отказаться от яиц;
– совсем не есть бутербродов;
– отказаться от мороженого;
– есть овощи и фрукты только в сыром виде;
– отказаться от жареной пищи;
– не брать добавок;
– не есть сыр;
– съедать лишь половину обычной порции.

Существует множество лечебных и простых диет для похудения, программ питания. Одна из наиболее простых, но вместе с тем достаточно эффективная, была предложена специалистом по составлению диетических блюд для похудения Свифт. Она предлагает включить в рацион как можно больше овощных и фруктовых салатов, есть овощи и фрукты в свежем виде, сократить потребление жирных продуктов, углеводов и сахара. Программа диетического питания для похудения, составленная Свифт, рассчитана на двенадцать недель. За это время необходимо периодически вносить в меню изменения, постепенно изменяя свое меню в лучшую сторону и медленно подготавливая организм к этим изменениям.

В течение первой и второй недели необходимо увеличить

количество фруктовых и овощных салатов в суточном меню. Салаты можно обильно заправлять растительным маслом, добавлять специи, хотя со временем и количество растительного масла, и соли, и других специй должно быть сведено к минимуму. Всю первую неделю необходимо съедать свежеприготовленный салат 1–2 раза в день. В такие салаты можно добавлять мелко нарезанные куриную печень и мясо, бекон, сосиски или колбасу.

В течение третьей и четвертой недели нужно стараться съедать как можно больше свежих овощей и фруктов. К этому моменту салаты станут привычным блюдом. Наибольшую пользу принесут бананы, апельсины и яблоки – помогают утолить острое чувство голода.

Во время пятой и шестой недели в рацион включаются блюда из продуктов, богатых клетчаткой. Ее много в овощах, фруктах, хлебе и макаронах из муки грубого помола, нешлифованном рисе.

На седьмую и восьмую неделю приходится наиболее сложная задача – сократить потребление продуктов, содержащих восстановленные жиры. Это жирное мясо, масло, сыр, сливки, сметана, а также производные продукты – такие, как маргарины, пирожные, кремы и пр. Сделать это, возможно, будет не так просто, но иначе не удастся добиться желаемого результата.

В течение девятой и десятой недели сокращается употребление продуктов, маргарине и пр. Нужно готовить блюда на пару, варить, тушить, обжаривать курицу или мясо в гриле без добавления масла и жира. На первых порах можно обжаривать некоторые продукты, но обязательно на растительном масле, которое нужно использовать в небольшом количестве.

Во время одиннадцатой и двенадцатой недели сокращается потребление сахара. В идеале, конечно, желательно исключить из рациона сахар, особенно рафинированный, поскольку кроме калорий в нем больше ничего нет. Чай, кофе и другие напитки лучше пить без сахара, а каши и другие блюда можно подсластить соком сладких фруктов. Это будет и более полезно и вместе с тем поможет постепенно отказаться от сахара.

Диетотерапия

Диетическое питание является основным лечебным мероприятием при ожирении. Лишь при 4-й степени врачи прибегают к хирургическим методам лечения. Основной принцип диеты – ограничение калорийности употребляемой пищи, что достигается путем сокращения количества углеводов и жиров, содержание белков при этом остается нормальным. Диета для больных ожирением составляется из расчета: число калорий их основного обмена плюс 50% калорий (на мышечную деятельность). Общее число калорий сокращается на 40–50% в зависимости от степени ожирения.

В недалеком прошлом применялись диеты, разработанные видными специалистами в данной области: Бантингом, Эртелем, Эбштейном, Ноорденом и пр. В настоящее время доказано, что использование специальной диеты с калорийностью выше 1000–1300 ккал дает хорошие результаты лишь на начальном этапе лечения. В дальнейшем ее эффективность падает. Так, например, диета, разработанная специалистами под руководством Певзнера, была построена по принципу умеренного снижения количества углеводов и ограничения количества жиров в рационе питания. Но подобная диетотерапия не оправдала себя в должной мере.

Современные диеты для больных ожирением предусматривают ограничение калорийности пищи преимущественно за счет углеводов, главным образом легко всасывающихся. Отчасти сокращается количество жиров, содержание белков остается в пределах физиологической нормы. Рекомендуется также уменьшение количества потребляемой соли (хлористого натрия) и свободной жидкости, которые провоцируют процессы гидратации тканей. Что касается витаминов и минеральных солей, то их содержание в потребляемой пище должно оставаться в пределах нормы. Вкусовые приправы и экстрактивные вещества следует исключить, поскольку способствуют возбуждению вкусового центра.

Повысить насыщаемость едой можно за счет дробного приема пищи (4–5 раз в день), а также с помощью увеличения ее общего объема и повышения количества клетчатки (балластных веществ).

По такому принципу составлена диета № 8, созданная Покровским и Самсоновым. Эта диета является одновременно пробной. Ее принципы основаны на индивидуальной потребности организма больного в пищевых веществах и энергии с учетом характера нарушений обменных процессов, стадии болезни, его возраста и антропометрических показателей. В диете

используются биологически активные вещества (витамины, минеральные вещества), а также антиоксиданты, учитываются липотропные факторы. Диетотерапия должна сочетаться с общим планом лечения, т. е., помимо нее, одновременно должна проводится физиотерапия (повышение мышечных нагрузок, занятие лечебной гимнастикой и пр.).

Помимо диеты, применяются также разгрузочные дни. В это время в пищу употребляется какой-то определенный продукт или блюда, приготовленные на его основе. В зависимости от используемого продукта диета называется яблочной, арбузной и т. п.

Длительность диеты зависит от тяжести заболевания, сопутствующих факторов и нарушений. Если ожирение сопровождается другим серьезным заболеванием, то диета составляется с учетом характера этого заболевания. По мере улучшения состояния больного в его рацион постепенно включаются физически полноценные блюда, в состав которых входят продукты, приближенные к рациону здорового человека. Диеты № 8 и 8а относятся к физиологически неполноценным, с низкой калорийностью и ограничением содержания жиров и углеводов. Продолжительность диетотерапии может определяться только лечащим врачом, он должен учитывать все нюансы, имеющие отношение к данному заболеванию.

Диета № 8

Эта диета применяется при ожирении с целью уменьшения отложения жира, если отсутствуют какие-либо нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, и нет прочих осложнений, требующих особого режима питания. Применяется для работников умственного или легкого физического труда.

Общая калорийность диеты составляет примерно 1900 ккал, снижено содержание углеводов и жиров, особенно животных. Белки в пределах физиологической нормы. Если наблюдается тяжелая степень ожирения, диета назначается в условиях стационара. Калорийность питания снижается до 1200–1400 ккал. Содержание белка остается в норме.

Острые, соленые блюда, приправы, кондитерские изделия, газированные напитки, квас, виноградный сок и другие подобные продукты из рациона исключаются. Употребление поваренной соли ограничено. Содержание клетчатки в продуктах питания должно быть повышено. Приблизительный состав суточного

рациона произведен из расчета на 1 кг нормального веса больного и содержит следующие показатели: 1,5 г белков, 4,5 г углеводов, 0,9 г жиров, 33 ккал; средний вес суточного рациона – 3000–3200 г. При этом калорийная ценность белков равна 18%, углеводов – 54%, жиров – 28%. Калорийность данной диеты составляет около 70% от калорийности общей диеты. Общее количество жидкости, употребляемое за 1 сутки – около 2,5 л. Температура пищи остается нормальной. В более тяжелых случаях ожирения отменяются первые блюда.

Блюда и продукты, рекомендуемые для диеты № 8, следующие.

1. Напитки: некрепкий чай, отвар шиповника.

2. Хлеб: ржаной или отрубной (100–150 г в день).

3. Первые блюда: вегетарианские супы молочные, из овощей, круп и фруктов. Употребляется только половина порции. 1–2 раза в неделю допускаются супы на слабом мясном или рыбном бульоне.

4. Мясные блюда: отварные нежирные говядина, курица, кролик (куском), индейка.

5. Рыбные блюда: отварная или запеченная рыба нежирных сортов (куском или рубленая).

6. Молочные продукты: кисломолочные напитки, сметана (как заправка к различным блюдам).

7. Блюда из яиц: 1 яйцо всмятку, белковый омлет (или омлет с овощами) в день.

8. Крупы: любые, но в ограниченном количестве, желательно добавленные в овощные супы.

9. Овощи: любые, в сыром или отварном виде. Количество картофеля и сладкой свеклы ограничено.

10. Фрукты и ягоды: в свежем виде, а также блюда, приготовленные из них (компоты, и пр.).

Вместо сахара следует употреблять сорбит, ксилит, аспартам или сахарин.

Диета № 8а

Такая диета назначается при тех же медицинских показаниях, что и диета № 8, только в стационарном режиме. Продолжительность данной диетотерапии – не более 35–40 дней. С ее помощью достигается быстрое снижение веса. Общая калорийность диеты – 1200 ккал. Содержание суточного рациона (из расчета на 1 кг максимально нормального веса больного) следующее: 1,5 г белков, 1,5 г углеводов, 0,9 г жиров (табл. 10).

Пища готовится без соли, больному выдается суточная доза поваренной соли на руки, она составляет 3–5 г. Общий вес пищи, входящий в суточный рацион, составляет примерно 3000 г. Количество жидкости – не более 1 л.

Таблица 10.

Примерный количественный состав и калорийность продуктов, рекомендуемых для диеты № 8а

Продукты, их вес	Состав			Калорийность
	жиры	углеводы	белки	
Черный хлеб (50 г)	0,37	19,60	2,35	93,40
Пшеничная мука, высший сорт (2 г)	0,02	1,41	0,18	6,70
Манная крупа (5 г)	0,04	3,52	0,48	16,70
Яичный белок ($^1/_2$ яйца)	—	0,08	1,88	8,00
Творог жирный (100 г)	17,10	0,98	14,40	222,10
Рыба (100 г)	0,72	—	18,05	80,70
Мясо (200 г)	6,84	—	39,72	226,40
Простокваша (200 мл)	6,66	8,42	6,72	124,00
Молоко (60 мл)	2,00	2,65	1,85	36,90
Сметана (40 г)	17,90	1,21	1,01	170,40
Масло растительное (10 г)	9,48	—	—	8,28
Масло сливочное (15 г)	11,90	0,07	0,07	111,30
Яблоки (150 г)	—	15,12	0,65	64,70
Петрушка (5 г)	—	0,46	0,07	2,15
Репчатый лук (25 г)	—	2,23	0,50	11,20
Томат-пюре (15 г)	—	1,72	0,45	9,00
Кабачок (25 г)	—	0,33	0,15	6,75
Морковь (150 г)	—	11,47	1,61	53,60
Капуста белокочанная (350 г)	—	15,79	5,04	85,40
Огурцы (60 г)	—	1,08	0,42	6,68
Помидоры (70 г)	—	8,98	0,32	11,78
Спаржа (30 г)	—	2,01	0,75	10,03
Общее количество	72,63	97,13	96,67	1366,5

Блюда и продукты, рекомендуемые для диеты № 8а, следующие.

1. Напитки: кофе черный, некрепкий чай, отвар шиповника.

2. Хлеб: черный (50 г в день).

3. Первые блюда: супы молочные, на слабом мясном бульоне из овощей и круп, фруктовые супы.

4. Мясные блюда: отварные нежирные говядина, курица, кролик (куском), индейка.

5. Рыбные блюда: отварная или запеченная рыба нежирных сортов (куском или рубленая).

6. Молочные продукты: сметана, молоко и масло сливочное, как заправка или добавка к другим блюдам.

7. Блюда из яиц: 1 яичный белок в качестве добавки к другим блюдам.

8. Крупы, мука: манная крупа и мука пшеничная в качестве добавки к какому-либо блюду.

9. Жиры: растительное масло в строго ограниченном количестве (не более 10 г в день).

10. Овощи: любые, в сыром или отварном виде. Количество картофеля и сладкой свеклы ограничено. Желательно употреблять кабачки, огурцы, и т. п.

11. Фрукты и ягоды: любые, как в свежем виде, так и блюда, приготовленные из них (компоты, кисели и пр.).

Вместо сахара следует употреблять сахарин, сорбит, ксилит, аспартам и прочие сахарозаменители.

Суточное меню, состоящее из рекомендуемых блюд и продуктов, может быть следующим.

Первый завтрак – 8.30

Отварная говядина – 100 г;

Капустный шницель:

– капуста – 150 г;

– морковь – 25 г;

– манная крупа – 5 г;

– яичный белок – 1/2 яйца;

– растительное масло – 10 г;

Некрепкий чай (с сахарином) – 220 мл.

Второй завтрак – 12.00

Творог с фруктами и сметаной:

– творог (жирный) – 100 г;

– смородина – 20 г;

– сметана – 25 г.

Обед – 15.00

Овощной суп на слабом мясном бульоне:

– мясной бульон (слабый) – 200 мл;

– капуста белокочанная – 50 г;

– кабачок – 25 г;

– морковь – 25 г;

– репчатый лук – 10 г;
– зелень укропа, петрушки или сельдерея – 5 г.
Куриное филе отварное с подливой:
– куриное филе – 100 г;
– сметана – 5 г;
– молоко – 60 мл;
– мука пшеничная – 3 г.
Тушеный овощной гарнир:
– помидоры – 10 г;
– капуста белокочанная – 50 г;
– репчатый лук – 10 г;
– морковь – 90 г;
– сладкий стручковый перец – 25 г;
– сливочное масло – 10 г.

Полдник – 17.00

Яблоки (или арбуз, дыня, киви, абрикосы, персики без кожицы и пр.) – 150 г.

Ужин – 19.00

Рыба отварная с томатным соусом:
– нежирная рыба – 100 г;
– томат-пюре – 15 г;
– морковь – 10 г;
– лук – 5 г;
– сливочное масло – 5 г.
Салат из свежих овощей:
– помидоры – 60 г;
– огурцы – 60 г;
– спаржа – 30 г;
– белокочанная (краснокочанная) капуста – 100 г;
– сметана – 10 г.

Второй ужин – 22.00

Простокваша – 200 мл;
Черный хлеб – 50 г (эту дневную порцию выдают больному на его усмотрение).

В стационаре курс диетотерапии, независимо от степени и формы ожирения, обычно начинается с назначения диеты № 8. После того как больной перестает терять в весе, назначается диета № 8а. Если его не покидает чувство острого голода, назначаются более высокие варианты диеты (с большим количеством пищи). Адаптация больного к сниженному приему пищи должна произойти постепенно, тогда чувство голода его тревожить не будет. Подобного результата можно добиться делением дневного рациона на более частые приемы пищи.

Когда наблюдается стабилизация веса при диете № 8а,

начинают применять разгрузочные дни. Обычно их назначают после 15–20 дней с начала лечения. Если у больного имеются тяжелые осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (состояние после инфаркта миокарда, выраженная недостаточность кровообращения и пр.), разгрузочные дни назначаются с большой осторожностью.

В диетотерапии существуют простоквашные, компотные, овощные, яблочные, молочные, сметанные и комбинированные разгрузочные дни. Во время этих курсов употребление поваренной соли сокращается до минимума. Большая роль отводится минеральному составу употребляемых в это время продуктов. Биокомплекс этих продуктов должен способствовать улучшению работы таких органов, как печень, почки и т. п.

Применяется также частичное голодание: в курс диетического лечения включаются единичные «голодные» дни. Некоторым больным назначают многодневное лечебное голодание. Наиболее распространенные виды разгрузочных дней: углеводные, жировые и белковые.

Углеводные разгрузочные дни – фруктово-овощные. Например, за 1 день употребляется 1,5 кг спелых яблок в сыром, печеном виде. В данном количестве продукта содержится 6,5 г белка, 150 г углеводов, совсем нет жиров, 1200 мл воды. Прием пищи делится на 5 раз. Вместо яблок назначается примерно 2 кг свежих огурцов на 1 день, или же составляются комбинированные диеты из разных овощей и фруктов. В некоторых случаях целесообразнее использовать только компот из сухофруктов (на 1 л воды 250–300 г сушеных яблок, сахарин по вкусу).

Во время жировых разгрузочных дней используются сметана (225–300 г) и молоко (100 мл). Данные продукты распределяются на весь день. Например, сметана подается 3 раза в день отдельными порциями, а молоко 2 раза с кофе и сахарином по вкусу.

Белковые разгрузочные дни могут быть составлены из различных белковых продуктов. Например, используются обезжиренный творог (400–600 г), молоко (100 мл), сметана (60 г). Из творога можно приготовить пудинг, протертую массу, творожник. Могут быть задействованы кефир или простокваша (1,5 л на день), постная отварная говядина (270–360 г) в сочетании с какими-нибудь овощами (капуста, зеленый горошек, спаржа и пр.), или же только отварная рыба без костей. Рыба должна быть нежирная, желательно речная (судак, сиг, карп или лещ). Энергетическая ценность и состав молочных, мясных и рыбных продуктов, а также овощей и фруктов указаны в таблицах 11, 12, 13 и 14.

Таблица 11.

и кисломолочных продуктов (из расчета на 100 г продукта)

Продукты	Жиры	Углеводы	Белки	Энергетическая ценность (ккал)
Молочные продукты: Молоко пастеризованное	3,2	4,7	2,8	58
Молоко стерилизованное	3,5	4,7	2,9	61
Сливки 10%-ной жирности	10,0	4,0	3,0	118
Сметана 10%-ной жирности	10,0	2,9	3,0	115
Сметана 20%-ной жирности	20,0	3,2	2,8	206
Творог жирный	18,0	2,8	14,0	232
Творог нежирный	0,6	1,8	18,0	88
Творог мягкий диетический	11,0	1,0	16,0	170
Сырок творожный детский	23,0	1,5	9,1	315

Таблица 12.

и мясных продуктов (из расчета на 100 г)

Продукты	Жиры	Углеводы	Белки	Энергетическая ценность (ккал)
Мясо: Говядина 1-й категории	16,0	—	18,6	218
Баранина 1-й категории	16,3	—	15,6	209
Телятина	2,0	—	19,7	97
Крольчатина	11,0	—	21,1	183
Колбасные изделия: Диабетическая	22,8	—	12,1	254
Любительская	28,0	—	12,2	301
Ветчина в форме	20,0	—	22,6	279
Сардельки говяжьи	18,2	—	11,4	215
Сосиски молочные	23,9	1,6	11,0	266
Птица 1-й категории: Курица	18,4	0,7	18,2	241
Индейка	22,0	—	19,5	276
Яйца куриные (1 яйцо весит 47 г)	11,5	0,7	12,7	157

Таблица 13.

и фруктов (из расчета на 100 г продукта)

Продукты	Жиры	Углеводы	Белки	Энергетическая ценность (ккал)
Овощи:				
Баклажаны	0,1	5,1	1,2	24
Кабачки	0,3	4,9	0,6	23
Капуста белокочанная	0,1	4,7	1,8	27
Капуста цветная	0,3	4,5	2,5	30
Картофель	0,4	16,3	2,0	80
Морковь	0,1	7,2	1,3	34
Огурцы (грунтовые)	0,1	2,6	0,8	14
Помидоры (грунтовые)	0,2	3,8	1,1	23
Перец зеленый сладкий	—	5,3	1,3	26
Редис	0,1	13,8	1,2	21
Свекла	0,1	9,1	1,5	42
Бахчевые культуры:				
Арбуз	—	9,2	0,7	38
Тыква	—	6,5	1,0	29
Свежие фрукты:				
Абрикосы	0,1	9,8	0,9	41
Бананы	0,1	19,2	1,5	89
Груши	0,3	9,5	0,4	42
Персики	0,1	9,5	0,9	43
Сливы	—	9,6	0,8	43
Яблоки	—	9,8	0,4	45
Апельсины	0,2	8,1	0,9	40
Ягоды:				
Виноград	0,2	15,0	0,6	65
Земляника	0,4	6,3	0,8	34
Малина	0,3	8,3	0,8	42
Смородина красная	0,2	7,3	0,6	39
Смородина черная	0,2	7,3	1,0	38
Сухофрукты:				
Курага	—	55,0	5,2	234
Изюм	—	66,0	1,8	262
Чернослив	—	58,4	2,3	242

Таблица 14.

(из расчета на 100 г продукта)

Продукты	Жиры	Углеводы	Белки	Энергетическая ценность (ккал)
Камбала дальневосточная	3,0	—	15,7	90
Карп	5,3	—	16,0	112
Лещ	4,1	—	17,1	105
Макрурус	1,6	—	13,3	68
Навага дальневосточная	0,9	—	15,1	69
Окунь морской	3,3	—	18,2	103
Скумбрия атлантическая	13,2	—	18,0	191
Ставрида океаническая	4,5	—	18,5	114
Судак	1,1	—	18,4	84
Треска	0,6	—	16,0	69
Хек	2,2	—	16,6	86

Мясной разгрузочный день

Количество употребляемого за день отварного постного мяса – не более 300–350 г. Количество овощей (или овощных гарниров, салатов) – 300–350 г. Из напитков можно использовать кофе с молоком без сахара (400 мл) и отвар шиповника (200–300 мл). Прием пищи должен быть дробным – 5–6 раз в день. Кофе можно пить утром и в обед, отвар шиповника полезнее выпить на ночь.

Творожный разгрузочный день

Количество употребляемого за день нежирного творога – 400–600 г, сметаны – не более 25 г. Из творога можно приготовить сырники, пудинг или протереть его через сито, добавив в полученную массу несколько свежих ягод смородины или земляники. Суточное питание делится на 4 приема, за каждый из которых употребляется примерно по 100–150 г творога. Утром и в обед можно выпить кофе с молоком (без сахара) по 200 мл, перед сном 200 мл отвара шиповника.

Разгрузочный день с простоквашей (или кефиром)

Количество употребляемой за день простокваши (кефира) – примерно 1,5 л. Ее прием дробят на 6 раз: каждые 3 часа выпивается по 250 мл простокваши (кефира).

Жировой разгрузочный день

Количество употребляемой за день сметаны – 250–300 г. Ее делят на 3 приема по 75–100 г. Всего приемов пищи должно быть 5. В остальные 2 раза (например, утром и в полдник) можно выпить кофе с молоком (без сахара) по 200 мл. В течение всего дня рекомендуется также выпить 250–300 мл отвара шиповника. Кроме того, в рацион разгрузочного дня входят сливки – около 500–700 мл. Их можно пить равными порциями через каждые 2 часа, в чистом виде или с кофе, чаем (без сахара).

Диеты для похудения

Существует огромное количество различных диет для похудения, но их можно применять лишь при небольшом избыточном весе, при ожирении эти диеты неэффективны. После их проведения больной довольно быстро вновь набирает лишний вес. Добиться стабильного результата удается далеко не всем. Статистические данные свидетельствуют, что лишь одному человеку из 200 удается удерживать достигнутый с помощью диеты вес в течение 1 года. Многие (около 70%) не доводят курс диеты до конца, прерывая его уже на начальной стадии или в середине. Некоторые теряют терпение уже в самом конце, когда чувство острого голода заставляет забыть о лишних килограммах. Более 90% из числа тех, кто следовал диете, через 3–4 года набирают еще больший лишний вес, чем перед началом лечения.

Не всем хватает терпения, мужества, неуклонного следования выбранному курсу диеты. Кроме того, многие, прибегая к той или иной диете, выбирают не самый подходящий для себя вариант и добиваются прямо противоположного результата. Другие подрывают свое здоровье изнуряющим голодом, надеясь в максимально короткий срок сбросить десятки лишних килограммов.

Следует помнить, что сокращение рациона должно проходить постепенно, без резких скачков. Только таким способом можно добиться каких-либо результатов и избежать нежелательных последствий, не принести ущерб своему здоровью. Нужно ежедневно «отрезать» от своего рациона 20 г продуктов и одновременно увеличивать на 20 секунд время, отведенное для спортивных занятий (утренней гимнастики, ходьбы и пр.). Если строго соблюдать эти рекомендации, то организм постепенно привыкнет к сниженному количеству употребляемой пищи и не будет испытывать сильных перегрузок, связанных с резкими переменами в рационе и режиме питания. Добиться стабильного результата можно лишь по истечении довольно длительного времени. Только через 7–8 лет удастся без ущерба для здоровья обрести свою физиологическую норму.

Многие из предлагаемых ниже диет вполне подходят для длительного применения и исключают резкое сокращение рациона. Другие по количеству жиров и углеводов не уступают лечебным диетам № 8 и 8а. Главное – это подобрать наиболее подходящую диету, учесть все нюансы, связанные со здоровьем, физическими нагрузками, и, приступив к диете, ни в коем случае не отказываться от нее, а постараться довести мероприятие до

конца, чтобы не набрать в последующий период еще больше лишних килограммов, чем было в начале.

Диета Бантинга

Эту диету составил физиолог доктор Бантинг. В нее входят белковые вещества, количество жиров и углеводов снижено. Диета может применяться в течение длительного времени. Суточный рацион делится на 3 приема.

На завтрак рекомендуется молоко с кофе (200 мл) без сахара.

На обед: 250 г отварного или жаренного в гриле или на решетке мяса (без жира), сок 1 лимона, 90 г яблок, 40 г ржаного хлеба и 200 мл кофе или чая без сахара.

На ужин: 200 г жаренного без жира цыпленка, 40 г ржаного хлеба, 100 г яблок или других фруктов по желанию.

Бразильская диета

Эта диета рассчитана на 2 недели; весь суточный рацион делится на 3 приема. В него входит белковая пища, овощи, фрукты. Количество жиров и особенно углеводов снижено.

1–2-й день диеты: 3 сваренных вкрутую яйца, 200 мл кофе (без сахара), 90 г яблок (или других фруктов по желанию).

3-й день: 3 яйца (2 на завтрак, 1 на ужин), 200 г отварной или жаренной в гриле нежирной говядины (на обед), 300 г шпината (его можно распределить на обед и ужин).

4-й день: 3 яйца (1 на завтрак, 2 на ужин), 200 г отварной или жаренной без жира рыбы (желательно речной и без костей), 80 г помидоров, 200 мл кофе без сахара.

5-й день: 3 яйца, 200 мл кофе с молоком без сахара, 80 г помидоров, 200 г рыбы, жаренной без жира (на решетке), 150 г капусты. Из капусты можно сделать салат с добавлением небольшого количества сметаны.

6-й день: 1 яйцо, 200 мл кофе с молоком без сахара, 100 г отварной нежирной говядины, 100 г телятины, жаренной без жира (на решетке), 100 г огурцов, 80 г помидоров, 90 г яблок. Из помидоров и огурцов можно приготовить салат.

7-й день: 1 яйцо, 400 мл кофе с молоком без сахара, 1 цыпленок, жаренный без жира (на решетке), 60 г спаржи, 80 г помидоров, 90 г огурцов, 70 г персиков (без кожицы).

Вторая неделя проходит по этой же схеме. По некоторым данным, благодаря данной диете за 2 недели можно сбросить

около 5 кг веса.

Артистическая диета

Эта диета содержит все необходимые для нормальной жизнедеятельности организма вещества. Ее можно использовать в течение длительного времени, периодически заменяя указанные продукты аналогами и разнообразя суточный рацион различными овощами и фруктами.

На завтрак: 300 мл кофе или чая с молоком, сливками и без сахара, 50 г ржаного хлеба, 2 яйца всмятку, 80 г помидоров, 90 г огурцов, зелень петрушки и укропа по вкусу.

На обед: 250 г жаренного без жира мяса (постная говядина, мясо курицы, индейка, кролик и т. п.), 300 г любого овощного или фруктового салата, 200 мл яблочного сока. Ужин может состоять из тех же продуктов, что и завтрак.

Ускоренная диета

Эта диета помогает тем, кому необходимо похудеть в кратчайший срок. При каких-либо нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта или сердечно-сосудистой системы эту диету применять не рекомендуется. Ее следует проводить в сочетании с физическими упражнениями, эффективны также массаж и сауна. Суточный рацион разделен на 3 порции: завтрак, обед и ужин.

1-й день: 1 цыпленок, запеченный или вареный.

2-й день: 300 г телятины, жаренной без жира (в гриле или на решетке).

3-й день: 600–1000 мл черного кофе (без сахара).

Молочная диета

В этой диете используется только молоко (1,5 л). Его пьют каждые 2–3 часа по 200 мл. Длительность диеты – не более 5–7 дней.

Смешанная диета

Эту диету применяют в течение 1 месяца. Каждый день

представляет собой раздельную кухню с использованием только одного продукта, но на протяжении 1 недели используются разнообразные блюда и продукты. Суточный рацион делится на 4–5 приемов: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, 1-й ужин, 2-й ужин. Более обильным должен быть обед, перед сном количество употребляемых продуктов лучше снизить до минимума.

1-й день диеты: 500 г различных овощей: помидоров, огурцов, спаржи, кабачков и пр. Овощи можно употреблять в сыром виде, отварными или запеченными. Количество соли минимальное. Готовить салаты можно с добавлением небольшого количества сметаны.

2-й день: 300 г жаренного мяса курицы (без жира), 100 г яблок.

3-й день: 5–6 сваренных вкрутую яиц.

4-й день: 300 г отварной нежирной говядины, 100 г помидоров (или огурцов).

5-й день: 300 г отварной рыбы нежирных сортов, 100 г капусты.

6-й день: 1 кг различных фруктов и ягод (яблок, абрикосов, персиков, апельсинов, бананов и пр.).

Последний день недели повторяет рацион питания 6-го дня. В 1-й день следующей недели курс диетотерапии повторяется.

Омолаживающая диета

Такая диета рассчитана на длительный срок, поэтому не стоит ждать мгновенного результата. Однако при таком подходе можно добиться стабильного снижения веса и в дальнейшем удержать достигнутый результат, поскольку в течение длительного времени организм лучше привыкает к пониженному количеству потребляемой пищи. Суточный рацион разбит на 5 приемов.

1-й завтрак: 200 мл черного кофе (без сахара), 40 г хлеба, 40 г нежирного сыра (брынзы).

2-й завтрак: 100 г яблок или такое же количество других фруктов.

Обед: 100 г нежирной говядины (или мяса кролика), отварной или жаренной без жира (на решетке), количество соли минимальное.

Полдник: 100 г груш или такое же количество других фруктов, ягод.

Ужин: 100 г мяса курицы (или индейки), 300 г картофеля, 200 мл кофе с молоком без сахара.

Дополнительно разрешается включить в суточное меню 200 мл молока или 50 г хлеба.

Чешская диета

В данную диету входят белковые продукты, овощи, фрукты, немного хлеба и кисломолочных продуктов. Суточный рацион делится на 4 приема. Исключены соль, сахар, жиры.

Диета рассчитана на длительное время, с ее помощью можно добиться желаемого результата через несколько месяцев. Снижение веса будет стабильным. В дальнейшем диету можно расширить за счет молочных и кисломолочных продуктов, а также включив в нее немного соли и заменителей сахара.

На завтрак: 50 г отварного мяса или 2 яйца всмятку, 25 г черного хлеба, 200 мл чая без сахара.

На обед: 100 г отварного мяса (курицы, кролика, индейки, постной говядины) или рыбы (нежирных сортов и без костей), 200 г овощного салата без масла, 25 г хлеба из муки крупного помола, 100 г яблок (груш, персиков и т. п.), 200 мл кипяченой воды или слабого мясного бульона.

На ужин: 50 г отварного мяса, или 2 яйца, или 300 г овощного или фруктового салата, 200 мл кипяченой воды или некрепкого чая.

На ночь: 200 мл отвара шиповника или кефира.

Европейская диета

Диета рассчитана на 2 недели. Из рациона исключаются соль, сахар, хлебобулочные изделия, а также алкоголь. Питание 3-разовое. Помимо указанных продуктов, разрешается дополнительно использовать 200 мл минеральной воды, молока или простокваши. Овощи и фрукты можно разнообразить. По окончании этой диеты следует перейти на другую с более разнообразным рационом, но при этом количество жиров и углеводов должно по-прежнему оставаться ниже физиологической нормы. Данную диету можно возобновить через 6 месяцев.

1-й день: 200 мл черного кофе, 2 сваренных вкрутую яйца, 200 г листового салата, 90 г помидоров, 200 г нежирного вареного мяса.

2-й день: 200 мл черного кофе, 25 г черствого хлеба из муки грубого помола, 100 г вареного мяса, 100 г ветчины или вареной колбасы без жира, 200 г листового салата.

3-й день: 200 мл черного кофе, 25 г черствого хлеба, 110 г моркови, жаренной в небольшом количестве растительного масла, 80 г помидоров, 100 г мандаринов или апельсинов, 2 яйца всмятку, 120 г нежирной вареной колбасы, 100 г листового салата.

4-й день: 200 мл черного кофе, 25 г черствого хлеба, 1 сваренное вкрутую яйцо, 120 г свежей моркови, 50 г нежирного сыра, 100 г листового салата, 80 г помидоров, 90 г огурцов, 200 мл кефира. Из овощей можно приготовить салат или употреблять их в чистом виде по отдельности.

5-й день: 110 г тертой моркови, сок половины лимона, 150 г вареной рыбы, 100 г помидоров, 150 г вареного мяса.

6-й день: 200 мл черного кофе, 200 г вареного мяса (куриного филе), 200 г листового салата, 2 сваренных вкрутую яйца (или омлет), 120 г тертой моркови.

7-й день: 200 мл чая, 200 г вареного мяса, 200 г фруктов, 150 г нежирной ветчины или вареной колбасы.

Рацион второй недели повторяет по дням суточный рацион первой.

Американская диета

Диета продолжается 1 неделю и включает все необходимые для нормальной жизнедеятельности продукты. Для ежедневного завтрака рекомендуется 200 мл кофе или чая (с сахарином), 100 г яблок или апельсинов, 2 яйца всмятку, 25 г гренков. Помимо указанных в диете продуктов, между приемами пищи употреблять сырую морковь, яблоки, персики или чернослив.

1-й день: 200 мл фруктового сока, 200 г нежирного вареного мяса, 200 г овощного салата с добавлением лимонного сока, 200 мл чая или кофе без сахара, 100 г сырого фарша, смешанного с 1 сырым желтком и 60 г мелко нарезанного лука, 200 мл молока, 100 г яблок.

2-й день: 200 мл фруктового сока, 200 г жаренной в гриле рыбы, 200 г овощного салата с добавлением лимонного сока, 200 мл чая или кофе без сахара, 200 мл простокваши, 2 сваренных вкрутую яйца, 180 г помидоров, 25 г подсушенного хлеба или сухарей, 90 г яблок.

3-й день: 200 мл фруктового сока, 150 г куриного филе, запеченного в собственном соку, 200 г овощного салата с добавлением лимонного сока, 200 мл чая или кофе без сахара, 50 г нежирного мяса, 30 г зеленого лука, 50 г красного сладкого перца, 1 яичный желток, 25 г гренков, 200 мл молока.

4-й день: 20 г шпината, 150 г печени, жаренной в небольшом количестве растительного масла, 150 г картофеля, 200 мл кофе без сахара, 200 мл простокваши, 25 г гренков, 120 г нежирного сыра, 100 г яблок.

5-й день: 200 г вареной или жаренной в гриле рыбы, 200 г овощного салата, 200 мл черного кофе без сахара, 200 мл кефира или простокваши, 200 г фруктового салата, 1 яйцо всмятку, 120 г нежирной ветчины.

6-й день: 120 г тушеной моркови, 150 г жареного постного мяса, 150 г вареного мяса с добавлением небольшого количества хрена, 200 мл черного кофе без сахара, 200 г овощного салата, 200 мл молока, 100 г яблок.

7-й день: 200 г жаренного в гриле мяса дичи (нежирного), 100 г риса, 200 г овощного салата, 200 мл черного кофе без сахара, 200 мл кефира, 180 г помидоров, 200 г вареного мяса (или бараньи котлеты, приготовленные на пару), 100 г яблок.

Голливудская диета

Эта диета была составлена американскими диетологами в конце 1920-х годов. Из нее исключены картофель, макароны, жирные и содержащие углеводы продукты. Большое место в рационе занимают омары, креветки, натуральные бифштексы, нежное мясо птицы и овощные салаты без добавления масла и сметаны. Все продукты должны быть нежирными. Общее количество калорий должно быть не выше 600–800 ккал. Диета богата экзотическими фруктами, в состав которых входит фермент, расщепляющий белки, – такими, как ананасы, киви, папайя, инжир и др.

Данная диета поможет быстро сбросить лишний вес. Ее продолжительность – 14 дней. Продолжать диету дольше положенного времени не рекомендуется, поскольку она не может обеспечить организм достаточным количеством витаминов и минеральных веществ. Кроме того, большое количество белковой пищи может плохо повлиять на работу почек. Во время этой диеты рекомендуется пить много воды: 2–3 л свободной жидкости в день. При заболеваниях почек и подагре диета противопоказана.

Легкая диета

Эту диету целесообразнее применять в сезон овощей и фруктов, чтобы в рацион можно было включить свежие продукты.

Ее можно проводить по 2 раза в месяц. Продолжительность диеты – 1 неделя. Суточная норма продуктов распределяется на 4–5 приемов: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, 1-й и 2-й ужин.

Количество продуктов и состав суточного меню: 200 мл простокваши (или кипяченой теплой воды), подслащенной медом, 400 мл фруктового сока, 200 г овощей в виде салата с небольшим добавлением сметаны, 360 г мюсли с фруктами и толчеными орехами. Для приготовления мюсли потребуется: 25 г овсяных хлопьев, 75 мл прохладной воды, 25 г меда, сок 1 лимона, 200 г тертых неочищенных яблок, 25 г толченых орехов.

Молочно-овощная диета

В эту диету входят творог, молоко, кисломолочные продукты, много овощей, фруктов. Рекомендуются блюда с добавлением отрубей. Если между приемами пищи возникнет острое чувство голода, то можно съесть яблоко, апельсин, персик или морковь, помимо этого допускается включение в суточный рацион не более 50 г хлеба. Суточный рацион дробится на 4 приема.

На завтрак: 200 г овсяной каши с пшеничными отрубями или 200 г творога, 200 мл чая с добавлением душистых трав или такое же количество кофе без сахара и молока.

На обед: 200 г ленивых вареников, 150 г вегетарианского супа, 200 мл компота из сухофруктов без сахара или 100 г яблок (апельсинов).

На ужин: 200 г винегрета или салата из моркови и яблок с тертыми грецкими орехами.

Перед сном: 200 мл фруктового сока.

Длительная диета

Данную диету можно применять 2 раза в месяц. Ее продолжительность 3–5 дней. Если соблюдать диету в предписанном режиме, то уже через 30–35 дней удастся сбросить 3–5 кг. Из рациона исключаются сахар и соль, содержание жиров и углеводов снижено. Диета дробная: пища принимается через каждые 3 часа. Состав диеты: 2 яйца всмятку, 350 г творога со сметаной, 250 г отварного антрекота, 200 мл чая, 200 мл кофе (можно с молоком).

Популярная диета

В этой диете предусмотрен небольшой объем пищи, калорийность снижена, содержание белков, жиров и углеводов строго сбалансировано, присутствуют все необходимые для организма витамины и минеральные вещества. Диету следует применять в сочетании с разгрузочными днями, также обязательна дозированная физическая нагрузка.

Количество белковой пищи в день должно составлять 400–450 г. Среди продуктов, богатых белком (мясо, рыба, молоко, кисломолочные продукты), должно быть очень много овощей (кроме картофеля), фруктов и ягод (кроме инжираи бананов). Суточная норма овощей и фруктов – 300–400 г. Можно употреблять до 30 г растительного масла. Из рациона питания исключаются сахар, сладости, кондитерские и мучные изделия.

Рекомендуемое меню диеты:

1-й завтрак: 200 г салата из капусты, помидоров, зеленого горошка с подсолнечным маслом, 1 яйцо всмятку, 200 мл чая с молоком без сахара.

2-й завтрак: 120 г моркови.

Обед: 200 мл вегетарианского супа, 200 г отварной нежирной рыбы (без костей), 100 г огурцов, 200 мл компота из сухофруктов без сахара.

1-й ужин: 200 г жирного творога со сметаной, 120 г морковной запеканки, 200 мл молока.

2-й ужин: 200 мл кефира или отвара шиповника.

Шведская диета

Эту диету целесообразнее применять в сезон овощей и фруктов, поскольку именно они занимают в диете главное место. Суточный рацион включает следующие блюда и продукты:

– 300–500 г овощей;

– 300–500 г фруктов;

– 200–300 г постного мяса или нежирной рыбы (в отварном или тушеном виде);

– 2 яйца (всмятку, сваренные вкрутую или омлет);

– 400 мл обезжиренного молока;

– 50 г сахара;

– 50 г нежирного творога;

– 100–150 г черного или ржаного хлеба;

– 100 г картофеля или мучных блюд;

– 50 г сливочного или растительного масла.

Длительность диеты будет зависеть от полученных результатов. Поскольку диета довольно насыщена разного рода

продуктами, ее можно применять в течение длительного времени. Результатов также придется ждать не менее 2 месяцев. Однако подобный рацион питания позволит организму безболезненно перейти к более умеренному питанию с дальнейшими ограничительными мерами.

Различные диеты уместны в том или ином случае. Из предложенного материала можно выбрать нечто подходящее для себя. Помимо диет 1 раз в неделю можно проводить разгрузочный день.

Разгрузочный день после праздничного застолья

В этот день рекомендуется съесть 350 г яблок, 200 г вареного постного мяса, 50 г сухарей, 90 г лимона.

Абрикосовый день

Суточное количество употребляемой пищи: 500 г абрикосов (или кураги), 200 мл абрикосового компота или сока. Питание делится на 5 приемов пищи.

Арбузный день

Питание дробное – 5–6 раз. Суточное количество пищи: 1,5 кг арбуза.

Яблочный день

Суточное количество употребляемой пищи: 1,5 кг яблок (протертых с кожурой или в чистом виде), 200 мл кофе или чая с молоком. Питание дробное – 5–6 раз.

Фруктово-ягодный день

Количество фруктов и ягод, употребляемых за день, – 2 кг. Продукты употребляются в течение дня через каждые 3 часа.

Огуречно-кабачковый день

Пища дробится на 4–5 приемов. Суточное количество продуктов питания: 1 кг огурцов, 500 г кабачков (тушеных), 1 сваренное вкрутую яйцо.

Салатный разгрузочный день

Количество употребляемых продуктов питания: 800 г овощного салата, 400 г фруктового салата, 1 яйцо всмятку, 20 мл растительного масла, сок половины лимона (добавлять в салаты).

Разгрузочный день с рисом и компотом

Суточное количество продуктов питания: 1,2 л компота из сухофруктов без сахара, 200 г рисовой каши, сваренной на воде с добавлением небольшого количества меда (5 г). Питание состоит из 5–6 приемов пищи.

Молочно-кефирный день

Суточное количество употребляемой пищи: 900 мл молока, 700 мл кефира. Молоко и кефир выпиваются в течение дня по 200 мл каждые 2–3 часа.

Разгрузочный день с творогом и пшеничными отрубями

Суточное меню дробится на 5 приемов пищи. Количество продуктов питания: 400 г нежирного творога, 25 г пшеничных отрубей, 5 г меда, 100 г фруктов или ягод (добавляются в творог). Творог можно протереть через сито и смешать с остальными продуктами, можно приготовить творожную запеканку. Дополнительно в данную диету можно включить 200 мл кефира или простокваши (на завтрак) и 200 мл отвара шиповника. Соль и сахар из рациона исключаются.

Рыбный день

Пища принимается 5 раз в день. Количество продуктов: 500 г вареной или жаренной в гриле рыбы (нежирной), 300 г овощей (капусты, огурцов, помидоров и пр.), 200 мл чая или кофе с лимоном (за завтраком), 200 мл отвара шиповника (перед сном).

Соль и сахар исключаются.

Творожно-мясной день

Питание дробное – 4–5 раз. Количество употребляемой пищи: 200 г вареного или жаренного в гриле мяса (постная говядина, курица и пр.), 200 г нежирного творога со сметаной (15 г), 150–300 г овощей (помидоров, огурцов, капусты, зеленого горошка и пр., кроме картофеля), 200 мл кофе или чая (за завтраком), 200 мл отвара шиповника (перед сном). Соль и сахар исключаются.

Разгрузочный день со сладким чаем

В течение всего дня нужно выпить 1 л горячего чая с сахаром (за прием не более 150 г). Пить нужно по мере необходимости. Если возникнет острое чувство голода, то можно съесть 40 г черствого хлеба или 100 г моркови.

Раздельное питание

Некоторые люди для того чтобы привести свое тело в норму, прибегают к раздельному питанию. Что означает это понятие? Продукты и блюда могут быть совместимыми и несовместимыми. В раздельном питании несовместимые продукты употребляются по отдельности.

О том, что существуют несовместимые продукты, т. е. дающие неблагоприятные сочетания, плохо усвояемые желудком, говорил еще Цельс – врач Древнего Рима. Он выделял соленые, тушеные, очень сладкие и жирные продукты, употреблять которые в пищу нужно с большой осторожностью. Среди таких продуктов молоко, мед, вино, виноград, сыр, мясо, рыба и др. По мнению Цельса, эти продукты легко портятся внутри организма и потому могут вызвать нарушения в работе органов пищеварения и всего организма.

Врач Древнего Востока Авиценна также указывал на то, что, например, молоко нельзя употреблять одновременно с кислыми продуктами или рыбой. Кроме того, он утверждал, что за один прием пищи следует употреблять однородную пищу, не смешивая различные продукты. Иначе, быстро перемешавшись в желудке, они плохо переварятся и полезные вещества, содержащиеся в них, не усвоятся. Для здорового пищеварения он рекомендовал употреблять взаимно нейтрализующиеся сочетания пищевых продуктов. Так, тыкву, огурцы, сливу и инжир можно сочетать с плодами айвы, груши, терна и т. п. Грубую пищу необходимо сочетать с острой, чтобы повысить выделение желудочного сока и тем самым улучшить процесс переваривания. После употребления острой и соленой пищи необходимо съесть какой-либо продукт, насыщенный водой.

В последующие столетия теория раздельного питания развивалась и углублялась. Над ней работали такие ученые, как Бирхер-Беннер, Шелтон, Хей, Осава и др. В настоящее время раздельное питание предусматривает разделение продуктов, содержащих белки и углеводы. Перерыв между приемом той или иной пищи должен быть не менее 2 часов. Продукты, содержащие большое количество углеводов:

– хлеб;
– крупы;
– картофель;
– сахар;
– кондитерские изделия;
– мед.

Продукты, содержащие большое количество белков:

– мясо;

– рыба;

– яйца;

– грибы;

– бобовые;

– орехи.

Выделяется также группа продуктов растительного происхождения. К ним относятся следующие:

– зелень;

– фрукты;

– овощи (кроме картофеля);

– ягоды.

Эти продукты могут сочетаться с остальными группами. Молоко не сочетается ни с одним другим продуктом.

В настоящее время многие, кто желает сбросить лишний вес и привести свое здоровье в норму, применяют раздельное питание. Среди таких людей есть даже знаменитости. Так, например, Елена Образцова одной из первых стала использовать раздельное питание. По ее словам, на диету она садилась дважды в год и за время диеты употребляла мясо, рыбу, яйца, цитрусовые в обычном объеме, но по отдельности. Другой знаменитый пример – Демис Руссос. Он даже написал книгу о раздельном питании «Как я похудел». До диеты, как утверждает автор, он весил 150 кг. Даже массивные каблуки порой не выдерживали такого веса и ломались. Спустя какое-то время, а именно – после перехода на раздельное питание, он сумел сбросить вес до 90 кг. Однако удержать его Руссосу, к сожалению, не удалось, поскольку любая диета, в том числе и раздельное питание, требует терпения и самообладания.

Известный американский ученый Герберт Шелтон в книге «Правильное сочетание пищевых продуктов» писал: «...пищеварительные ферменты пищеварительного тракта человека имеют определенные четкие пределы. И когда мы едим, переступая эти пределы, происходят пищеварительные осложнения. Правильное сочетание пищи является единственным разумным путем уважения наших ферментных ограничений». Ученый указывает на следующие основные моменты, связанные с правильным питанием:

1. Белковую и крахмальную пищу нужно есть в разное время. Нельзя, например, сочетать мясо с картофелем или хлебом.

2. Белковую пищу и кислоты следует разделять.

3. Не рекомендуется сочетать жиры с любой белковой пищей.

4. Крахмалистую и белковую пищу нельзя сочетать с

сахарами.

5. За один прием пищи можно употребить один вид белка. Таким образом, сочетания мясо–молоко, мясо–сыр, молоко–яйца являются крайне нежелательными.

6. Крахмалистую пищу нужно есть отдельно от кислот. Не допускаются такие сочетания, как картофель–хлеб, помидоры–майонез и т. п.

Несмотря на эти впечатляющие примеры, некоторые специалисты считают, что теория раздельного питания не верна. Можно лишь отметить, что у каждого конкретного человека может быть индивидуальная непереносимость каких-либо продуктов или их сочетаний. Природа создала многие продукты изначально смешанными по химическому составу. Например, мясо содержит и белки, и углеводы, и жиры. А в картофеле, наряду с крахмалом, присутствует белок. Многие блюда финской, эстонской, русской национальной кухни и других содержат одновременно несколько разнородных продуктов.

Например, суп в эстонской кухне готовится из следующих продуктов: молоко, вода, филе трески, картофель, лук, сливочное масло, мука, зелень укропа, корень петрушки. Среди ингредиентов чалопа (узбекская кухня): кислое молоко, вода, огурцы, редис, зеленый лук, кинза, зелень укропа, красный перец, соль. Рыба в финской кухне тушится в молоке; из морского окуня, муки, яиц, масла и шпика готовится тесто для калекукко – национального блюда финов. И таких примеров немало в любой национальной кухне.

Однако большого вреда раздельное питание на практике не приносит, поэтому в целях оздоровления организма можно воспользоваться и данным методом.

Физические методы лечения

Одновременно с диетотерапией назначаются те или иные физические упражнения. Проводить эти два мероприятия нужно одновременно, чтобы мышцы были в тонусе после того, как человек сбросит лишние килограммы. Кроме того, физические упражнения способствуют улучшению самочувствия в целом и в некоторых случаях помогают устранить недомогания. Степень назначаемых нагрузок будет зависеть от состояния больного, от наличия осложнений и нарушений, помимо ожирения, и других факторов. В любом случае больному рекомендуют какие-либо физические упражнения, будь то простая пешая прогулка по вечерам, или плавание, или массаж. Любое мероприятие поможет вернуть эластичность и упругость мышечным тканям, ослабленным малоподвижным образом жизни. В движении жировые отложения будут постепенно разрушаться, ведь кровообращение будет улучшаться, что тоже немаловажно в борьбе с избыточным весом. Основные рекомендации в отношении физических занятий и упражнений следующие:

1. Очень важно ходить пешком. Если работа находится недалеко от дома, не нужно пользоваться каким-либо транспортом. Если же человек совсем не работает, тогда тем более необходимо хотя бы раз в день совершать пешую прогулку длительностью 1–2 часа. Спокойные, неторопливые прогулки очень полезны для здоровья, тем более для людей с избыточным весом. Такие прогулки принесут и практическую пользу (сгорят лишние калории), и доставят эстетическое удовольствие. Во время прогулки не следует напрягаться или торопиться, но и длительные остановки тоже не нужны. При ходьбе все мышцы тела работают комплексно, но более всего задействованы мышцы бедер, ягодиц и живота. Если ежедневно прогуливаться пешком по 2 часа, то уже через 2–3 месяца мышцы именно этих групп приобретут желаемую упругость.

2. Очень полезно гулять на свежем воздухе, в лесу, в парке, в саду и т. п. О том, что ходьба, как и любое движение, очень полезна для здоровья, говорилось выше. Однако когда человек торопится на работу или спешит по другим делам, дышит загрязненным воздухом города, задыхается, потеет и время от времени останавливается, чтобы передохнуть, такую ходьбу вряд ли можно назвать целебной. Поэтому необходимо 1–2 раза в неделю выбираться на природу. Хорошо, если есть свой садовый участок, или вблизи от дома есть парк, тогда прогуляться субботним вечером или воскресным утром по парку не составит

большого труда. Даже если дома дожидается накопившаяся за неделю работа, нужно выкроить несколько часов и отправиться на прогулку.

Очень полезны ежедневные неторопливые прогулки перед сном. Они успокаивают нервы, нормализуют кровообращение и сердцебиение, способствуют пищеварению. По мнению специалистов, прогулка перед сном – лучший способ «успокоить» желудок, если вы плотно поели. Гуляя на природе, лучше выбирать места с подъемами или спусками, чтобы дать мышцам некоторую нагрузку. Она очень эффективно действует на состояние мышц спины и ног.

3. Один из способов укрепить эти группы мышц – подъем и спуск по лестнице. Тем, кто живет в многоэтажном доме, можно иногда подниматься на свой этаж не на лифте, а по лестнице. Не обязательно это делать ежедневно, достаточно 2–3 раз неделю, или даже 1 раза (для начинающих). Постепенно это станет привычным и мышцы не будут так уставать, как в начале. Даже 20–30 ступенек в день будет достаточно, чтобы подтянуть фигуру.

4. Для движения нужно использовать любой случай, нельзя позволять себе расслабляться, однако и в этом случае не стоит переусердствовать. Во время приготовления пищи, просмотра телевизора или поездок в транспорте, можно немного понапрягать мышцы. Для каждой ситуации могут подойти несложные упражнения для определенной группы мышц.

Упражнение для мышц груди

Положение сидя или стоя. Руки сложить ладонями друг к другу, напрячь мышцы, и сдавить ладони со всей силой, затем расслабить. Повторить упражнение 5–10 раз. Это простое упражнение помогает поддерживать в тонусе мышцы груди.

Упражнение для мышц ягодиц

Положение стоя. Мышцы ягодиц нужно напрячь на несколько секунд и затем резко расслабить. Повторить 5–10 раз. Такое упражнение можно делать дома во время приготовления ужина и даже в транспорте (лучше в зимнее время года).

Упражнение для мышц живота и талии

Положение стоя, сидя или лежа, спина выпрямлена. Напрячь мышцы живота – втянуть живот как можно глубже, через 1–2 секунды расслабить мышцы. Повторить упражнение 5–10 раз. Делать это упражнение можно по утрам, еще лежа в постели, или во время приготовления обеда, ужина, во время просмотра любимого сериала.

Упражнение для мышц спины и ягодиц

Положение стоя, прислонившись к ровной стене, так чтобы пятки, икры, ягодицы, спина, плечи и голова касались стены. Руки поднять вверх, чтобы они тоже касались стены. Нужно остаться в таком положении на 1–2 минуты. Даже этого времени будет достаточно, чтобы укрепить осанку и поддержать мышцы в тонусе. Конечно, только в том случае, если это упражнение будет выполняться ежедневно.

5. Если дома имеется какой-либо спортивный инвентарь (крутящийся тренажер (диск), гантели, резиновые мячики и пр.), то обязательно нужно им пользоваться. На крутящемся тренажере можно выполнять простые упражнения, поворачиваясь из стороны в сторону. Можно делать это под музыку. Для выполнения упражнения потребуется всего 2–3 минуты. Во время кручения можно вытягивать руки вперед или поднимать вверх, одновременно задействуя мышцы грудной клетки. С гантелями выполняются обычные упражнения: их можно поднимать на согнутых или выпрямленных руках, с поворотами в стороны и т. д. Резиновые мячики хорошо подходят для тренировки ног. Сидя на диване, нужно опереться всей подошвой ступни на мячик и перекатывать его вперед-назад. Затем поменять ногу и повторить то же самое. Такая процедура хорошо воздействует на мышцы ног и состояние ступней.

6. Для тех, кто борется с избыточным весом, очень полезно плавание. Это прекрасный способ укрепить мышцы рук, груди, спины, ног. Плавание улучшает осанку, развивает пластику движений, и помимо этого доставляет огромное удовольствие. Очень полезно купаться в природных водоемах в летний период, поскольку в это время года водные процедуры удачно сочетаются с солнечными ваннами. Тем, кто не умеет плавать, не стоит отказываться от этого вида физических нагрузок. Можно использовать подсобный материал (надувные подушки, пенопласт и пр.), за который можно держаться руками, опираться всей грудью и, работая только ногами, успешно держаться на воде. Кроме того, в воде можно просто побегать и попрыгать,

поплескаться, просто полежать у берега в волнах и подвигать ногами и руками. Главное, чтобы эта процедура доставила удовольствие.

7. Тем, у кого весь день расписан по минутам, все же можно выделить 5–10 минут для зарядки. Ее можно выполнять и дома, и на работе во время обеденного перерыва. Зарядка состоит из нескольких упражнений: 5–10 раз потянуться, вытянув руки над головой; сделать 5–10 наклонов вперед; по 10–15 наклонов в левую и правую стороны; 10 наклонов назад. Затем нужно сделать глубокий вдох и выдох, расслабиться.

В другой раз можно сделать несколько упражнений для пресса: 10–15 раз из положения лежа подняться в положение сидя, держа руки за головой; в положении лежа, держа руки вдоль туловища, поднять 10–15 раз прямые ноги, стараясь дотянуться ими до живота.

Следующее упражнение можно выполнять всего в течение 3–5 минут. Это приседания. При выполнении приседаний нужно стараться держать спину прямо, руки должны быть на поясе.

Для поддержания здоровья, укрепления мышц, успешного избавления от избыточного веса необходимо использовать любую возможность, тем более что простые физические упражнения можно выполнять в любых условиях и времени на них уходит совсем немного. Все мероприятия, связанные с терапией ожирения (диета, разгрузочные дни, физические упражнения и пр.), должны быть взаимосвязаны и должны дополнять друг друга. Действия человека, всерьез занявшегося избавлением от лишних килограммов, обязательно должны быть целенаправленными и систематическими. Без определенных усилий, большого желания и великого терпения добиться положительного результата будет очень сложно, поэтому необходимо постоянно поддерживать в себе стремление выглядеть хорошо, а чувствовать себя еще лучше. Движение дарит здоровье, а хорошее здоровье продлевает жизнь.

Минимальная частота занятий спортом – 1 раз в неделю. Ученые подсчитали: для того чтобы сберечь 500 ккал, нужно тратить на физические нагрузки следующее количество времени:

– езда на велосипеде – 1 час;

– гимнастика – 2 часа;

– плавание – 45 минут;

– занятия настольным теннисом – 45 минут;

– пешая прогулка – 2,5 часа.

Помимо физического воздействия, спортивные упражнения и мероприятия благотворно влияют на психику, помогают бороться со стрессами, плохим настроением, депрессией. Они приводят в

равновесие гормоны, повышают иммунитет, нормализуют кровообращение и обмен веществ.

За 1 час интенсивных занятий тем или иным видом спорта расходуется следующее количество калорий:

– аэробика – 505 калорий;

– катание на велосипеде – 490 калорий;

– плавание – 630 калорий;

– тренировка с тяжестями – 420 калорий.

Однако заниматься активным видом спорта под силу не всем. Но и несложные зарядки и упражнения, которые можно выполнять по несколько раз в день, позволят избавиться от лишних калорий. Главное не перестараться и применять физическую нагрузку в умеренных дозах, чтобы не повредить здоровью.

Помимо этого при ожирении широко используется гидротерапия:

1. Обтирание тела махровым полотенцем, смоченным в прохладной воде (не выше 30° С). После обтирания проводится самомассаж. Очень хорошо добавить в воду для обтирания немного одеколона или поваренной соли (на 200 мл воды 3 г поваренной соли).

2. Обливания прохладной водой. Температура воды может быть комнатной, а при регулярном проведении данной процедуры ее можно постепенно снижать.

3. Ванны: пресные (обычные), газовые, минеральные. Ванны можно применять как для всего тела, так и для отдельных его частей (конечностей).

4. Использование душа. Это наиболее активная процедура из перечисленных. В ней используются и температурное воздействие на тело, и механическое. Можно применять душ с прохладной водой или душ с контрастной температурой. Давление должно составлять 1–3 атмосферы. В стационаре применяются циркулярный, веерный, дождевой, шотландский душ (с меняющейся температурой воды), а также душ Шарко.

При ожирении часто назначаются массаж и самомассаж, а также механотерапия – физические упражнения на специальных аппаратах, предназначенных для пассивных и активных движений.

Очень полезно курортное лечение, в котором физические методы лечения сочетаются с климатотерапией. Выбор курорта будет зависеть от наличия тех или иных осложнений или сопутствующих заболеваний. Очень популярны приморские курорты, где целебный морской воздух в большой степени содействует лечению.

В процессе лечения больному очень важно поддерживать себя морально. Внушать себе положительные эмоции, любить себя и прощать некоторые промахи. Если ежедневно говорить себе, что можно избавиться от лишнего веса, то постепенно появится настоящая уверенность в этом. Необходимо одобрять и поощрять себя, но вместе с тем и контролировать. Нельзя допускать ситуаций, когда из-за плохого настроения можно будет позволить себе съесть огромный кусок торта. Расслабляться, особенно в начале диетотерапии, ни в коем случае нельзя. Секрет успеха в любом деле – целеустремленность, желание добиться победы. Если разумно оценивать физическое состояние и потенциальные возможности, то уверенность в победе обязательно будет.

Рецепты блюд для диетического питания при ожирении

Диетологами были разработаны и составлены диетические блюда, включаемые в рацион больных ожирением. Это различные салаты, первые и вторые блюда, гарниры и десерты. Некоторые из них можно включать в меню разгрузочного дня в зависимости от используемого продукта.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты: 100 г краснокочанной капусты, 20 г сметаны, 10 г зелени укропа, 3 г сахара, 1 г соли.

Краснокочанную капусту помыть, удалить поврежденные листья, нашинковать, сложить в салатницу, посыпать сахаром и солью, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из спаржи

Ингредиенты: 100 г спаржи, 1–2 г яблочного уксуса, 10 г растительного масла, 3 г сахара, 1 г соли.

Спаржу помыть, мелко нарезать, посыпать солью и сахаром, полить уксусом. Через 5 минут заправить растительным маслом и подать к столу.

Салат из капусты и огурцов

Ингредиенты: 100 г белокочанной капусты, 50 г огурцов, 10 г зеленого лука, 10 г растительного масла, 2 г сахара, 2 г соли.

Капусту помыть, удалить поврежденные листья, нашинковать, сложить в салатницу, посыпав сахаром и солью. Огурцы помыть, нарезать соломкой, добавить к капусте. Заправить салат растительным маслом и перед подачей к столу посыпать измельченным зеленым луком.

Салат из овощей

Ингредиенты: 100 г помидоров, 50 г листового салата, 10 г растительного масла, 10 г зелени петрушки, 2 г сахара, 1 г соли.

Помидоры помыть, нарезать, сложить в салатницу, добавить помытые и нашинкованные листья салата, посыпать солью и сахаром, заправить растительным маслом. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из огурцов и помидоров

Ингредиенты: 50 г огурцов, 50 г помидоров, 20 г зеленого лука, 10 г растительного масла, 2 г сахара, 1 г соли.

Помидоры и огурцы помыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в салатницу, посыпать солью и сахаром, заправить растительным маслом. Перед подачей к столу посыпать измельченным зеленым луком.

Салат из помидоров и сладкого перца

Ингредиенты: 100 г помидоров, 50 г сладкого перца, 10 г зелени петрушки и укропа, 10 г растительного масла, 3 г сахара, 1 г соли.

Помидоры помыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в салатницу. Болгарский перец помыть, удалить семена и плодоножку, нарезать кольцами, добавить в помидоры. Салат посолить, посыпать сахаром, заправить растительным маслом. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из помидоров и зелени

*Ингредиенты: 100 г помидоров, 10 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 20 г сметаны, 1 г сахара, 1 г со***ли.**

Помидоры помыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в салатницу. Зеленый лук помыть и измельчить, добавить к помидорам. Салат посолить, посыпать сахаром, заправить сметаной. Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из огурцов и редиса

Ингредиенты: 100 г огурцов, 50 г редиса, 35 г сметаны (или

растительного масла), 10 г зеленого лука, 5 г зелени укропа, 3 г сахара, 2 г соли.

Огурцы и редис помыть, мелко нарезать, сложить в салатницу, добавить измельченный зеленый лук, посолить, посыпать сахаром, заправить сметаной или растительным маслом. Перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Свекольно-морковный салат

Ингредиенты: 60 г вареной свеклы, 40 г свежей моркови, 10 г репчатого лука, 10 г растительного масла, 0,1 г лимонной кислоты, 2 г сахара, 1 г соли.

Охлажденную, очищенную вареную свеклу нарезать соломкой, сложить в салатницу, добавить мелко нарезанный лук, натертую на крупной терке морковь, посыпать солью и сахаром, сбрызнуть лимонной кислотой, заправить растительным маслом, перемешать и подать к столу.

Свекольный салат

Ингредиенты: 100 г вареной свеклы, 1 зубчик чеснока, 20 г сметаны, 2 г соли.

Охлажденную, очищенную вареную свеклу натереть на крупной терке, сложить в салатницу. Чеснок очистить, помыть, измельчить и добавить к свекле. Посыпать салат солью и заправить сметаной.

Салат из свеклы и чернослива

Ингредиенты: 80 г свеклы, 40 г чернослива, 5 г толченых грецких орехов, 10 г растительного масла, 2 г сахара, 1 г соли.

Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке, сложить в салатницу. Чернослив промыть, залить кипятком и выдержать в течение 1 часа. Когда он набухнет, откинуть на дуршлаг, обсушить, удалить косточки, мелко нарезать, добавить к свекле. Положить в салат толченые грецкие орехи, посолить, посыпать сахаром, заправить растительным маслом.

Салат из моркови и орехов

Ингредиенты: 100 г моркови, 10 г толченых орехов, 15 г сметаны, 1 г сахара.

Морковь отварить, очистить, натереть на мелкой терке, добавить толченые орехи, посыпать сахаром и заправить сметаной.

Салат из моркови и яблок

Ингредиенты: 80 г моркови, 40 г яблок, 10 г растительного масла, 2 г сахара.

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке, сложить в салатницу. Яблоки помыть, очистить и нарезать кубиками, добавить к моркови. Салат посыпать сахаром и заправить растительным маслом.

Салат из тыквы, моркови и фруктов

Ингредиенты: 50 г мякоти тушеной тыквы, 30 г абрикосов, 20 г моркови, 10 г растительного масла, 2 г сахара, 1 г соли.

Мякоть тушеной тыквы размять, сложить в салатницу. Абрикосы помыть, удалить косточки, мелко нарезать, добавить к тыкве. Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке, смешать с салатом. Все посолить, посыпать сахаром, заправить растительным маслом, перемешать и подать к столу.

Баклажаны с овощами

Ингредиенты: 150 г баклажанов, 30 г репчатого лука, 60 г помидоров, 15 г растительного масла, 8 г зеленого лука, 5 г зелени укропа и петрушки, 1 г соли.

Баклажаны помыть, удалить плодоножки, запечь в разогретой до 150° С духовке до готовности, затем охладить, снять кожицу, мякоть мелко нарезать. Репчатый лук очистить, помыть, нашинковать, спассеровать в растительном масле, затем добавить очищенные от кожицы, мелко нарезанные помидоры, пассеровать все вместе еще 5–10 минут. Положить в массу баклажаны, посолить и тушить на медленном огне до загустения 25–30 минут. За 5 минут до окончания тушения добавить в массу растительное масло. Готовую икру снять с огня, посыпать измельченным зеленым луком и, оставив под крышкой, дать

остыть. Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Отвар из овощей

Ингредиенты: 50 г белокочанной капусты, 50 г брюссельской капусты, 50 г моркови, 20 г зеленого горошка, 30 г корня петрушки, 20 г корня сельдерея, 40 г репчатого лука, 1,5 л воды.

Подготовленные овощи нарезать крупными кусками, опустить в горячую воду, довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 30 минут. Готовый отвар слегка охладить и процедить, подавать к столу в чуть теплом виде.

Оставшиеся овощи можно использовать для приготовления гарнира к мясным и рыбным диетическим блюдам.

Капустный отвар с добавлением лука и моркови

Ингредиенты: 100 г савойской капусты, 20 г репчатого лука, 50 г моркови, 2 л воды.

Подготовленные овощи крупно нарезать, опустить в горячую воду, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 30 минут. Готовый отвар процедить, настаивать 10 минут и подавать к столу.

Отвар из цветной капусты, свеклы, репчатого лука и зелени

Ингредиенты: 60 г цветной капусты, 40 г свеклы, 30 г репчатого лука, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 5 г зеленого лука, 1,5 л воды.

Подготовленные **о**вощи крупно нарезать, положить в горячую воду (зелень положить целиком), довести до кипения, варить 30 минут на медленном огне под крышкой. Охлажденный отвар процедить и через 5–10 минут подать к столу.

Диетический борщ

Ингредиенты: 60 г белокочанной капусты, 60 г свеклы, 25 г моркови, 15 г корня петрушки, 50 г помидоров, 50 г картофеля, 30 г зеленого горошка, 30 г репчатого лука, 5 г зелени петрушки, 5 г зелени укропа, 12 г сливочного масла, 3 г сахара, 10 г сметаны, 300

мл овощного отвара, 5 г муки, 15 мл воды (для пассеровки), 1 г соли.

Капусту помыть, удалить поврежденные листья, нашинковать. Свеклу потушить до полуготовности, очистить и нарезать соломкой. Морковь, картофель, корень петрушки, репчатый лук помыть, очистить и мелко нарезать. Помидоры помыть, очистить от кожицы, нарезать дольками, поджарить на сливочном масле. Подготовленные овощи и зеленый горошек опустить в кипящий отвар, варить на медленном огне 5–10 минут. Добавить мучную пассеровку, проварить в течение 5 минут, посолить, посыпать сахаром, варить еще 5–10 минут. Можно для окрашивания борща влить в него свекольный настой. Перед подачей к столу заправить борщ сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Диетические щи

Ингредиенты: 100 г белокочанной капусты, 60 г картофеля, 20 г моркови, 5 г зеленого лука, 10 г репчатого лука, 4 г корня петрушки, 5 г зелени укропа, 5 г зелени петрушки, 40 г помидоров, 10 г сливочного масла, 10 г сметаны, 300 мл слабого мясного бульона, 1 г соли.

Капусту помыть, удалить поврежденные листья, нашинковать. Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками. Опустить картофель и капусту в кипящий мясной бульон, варить 5–10 минут. Репчатый лук и морковь очистить, помыть, мелко нарезать, пассеровать на сливочном масле, затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, пассеровать все вместе 3–5 минут, затем опустить в щи, варить все вместе 10 минут. За 5 минут до окончания варки посолить. Перед подачей к столу заправить щи сметаной, посыпать измельченным зеленым луком и нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Щи с щавелем и шпинатом

Ингредиенты: 100 г щавеля, 100 г шпината, 60 г картофеля, 20 г моркови, 30 г репчатого лука, 10 г зелени укропа, 10 г пшеничной муки, 25 мл воды (для пассеровки), 12 г растительного масла, 1/2 яйца, 10 г сметаны, 300 мл овощного отвара, 1 г соли.

Щавель помыть, удалить поврежденные листья, припустить в собственном соку. Шпинат помыть, припустить в небольшом

количестве воды. Припущенную зелень остудить и протереть через сито. Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками и опустить в горячий отвар, довести до кипения, убавить огонь, варить 5–10 минут, затем добавить протертую зелень щавеля и шпината. Репчатый лук и морковь очистить, помыть, мелко нарезать, пассеровать в растительном масле, добавить в щи вместе с пассерованной в воде мукой. Варить щи еще 5–10 минут, за несколько минут до окончания варки посолить.

Перед подачей к столу заправить щи сметаной, положить в порционную тарелку половину сваренного вкрутую яйца, посыпать измельченной зеленью укропа.

Окрошка с простоквашей

Ингредиенты: 60 г вареной постной говядины, 50 г огурцов, 50 г отварной моркови, 30 г отварного картофеля, 15 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 10 г листового салата, 1/2 сваренного вкрутую яйца, 20 г сметаны, 250 мл простокваши, 5 г сахара, 1 г соли.

Вареное мясо и картофель нарезать кубиками, огурцы и морковь – дольками, половину сваренного вкрутую яйца и зеленый лук порубить, листовой салат нашинковать. Подготовленные продукты смешать, посыпать сахаром и солью, залить простоквашей и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Диетический свекольник

Ингредиенты: 100 г свеклы, 15 г листового салата, 20 г зеленого лука, 5 г зелени укропа, 5 г зелени петрушки, 50 г огурцов, 50 г постной говядины, 1/2 сваренного вкрутую яйца, 20 г сметаны, 200 мл овощного отвара, 3 г сахара, 1 г соли.

Свеклу помыть, отварить в небольшом количестве воды, отвар процедить, свеклу очистить и нарезать соломкой. Огурцы, зеленый лук, листовой салат, зелень петрушки и укропа нашинковать. Подготовленные продукты соединить, залить холодным овощным отваром, соединенным со свекольным отваром, добавить мелко нарезанные мясо и яйцо, посыпать сахаром и солью. Перед подачей к столу заправить сметаной.

Вареная цветная капуста с сухарями

Ингредиенты: 250 г цветной капусты, 10 г сухарей, 10 г сливочного масла, 5 г зелени укропа, 1 г соли.

Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия, отварить в небольшом количестве воды, охладить, нашинковать, соединить с измельченной зеленью укропа, посолить, заправить сливочным маслом и посыпать толчеными сухарями.

Тушеная фасоль с курагой

Ингредиенты: 50 г фасоли, 40 г кураги, 10 г сливочного масла, 25 г сметаны, 5 г толченых орехов, 10 г сахара.

Фасоль замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем воду слить, залить фасоль свежей водой и варить до полуготовности. Курагу замочить на 30–40 минут в холодной воде, а когда она размокнет, обсушить, мелко нарезать и соединить с фасолью, добавить сметану. Тушить все вместе 15–20 минут. Готовое блюдо посыпать сахаром, заправить сливочным маслом, перемешать. Перед подачей к столу посыпать толчеными орехами.

Овощное рагу с кабачками

Ингредиенты: 60 г кабачков, 30 г помидоров, 15 г зеленого горошка, 25 г белокочанной капусты, 10 г репчатого лука, 10 г растительного масла, 5 г зелени петрушки, 35 г сметаны, 2 г соли.

Кабачки помыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле (использовать половину). Репчатый лук очистить, помыть, нашинковать, пассеровать на оставшемся растительном масле, в конце пассеровки добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры. Кабачки, спассерованные лук и помидоры соединить, добавить нашинкованную белокочанную капусту, зеленый горошек, половину сметаны и тушить 5–10 минут. За несколько минут до окончания тушения посолить. Перед подачей к столу заправить рагу сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Баклажаны, жаренные с панировкой

Ингредиенты: 100 г баклажанов, 5 г пшеничной муки, 5 г растительного масла, 1/2 яйца, 1 зубчик чеснока, 3 г зелени укропа, 10 г сметаны, 1 г соли.

Баклажаны помыть, удалить плодоножку, нарезать кружками. Обмакнуть каждый кружок во взбитое яйцо, обвалять в муке и, посыпав солью и измельченным чесноком, обжарить в растительном масле с обеих сторон. Перед подачей к столу полить жаренные баклажаны сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

Кабачки, жаренные с панировкой

Ингредиенты: 100 г кабачков, 5 г пшеничной муки, 5 г растительного масла, 1/2 яйца, 5 г толченых орехов, 10 г сметаны, 1 г соли.

Кабачки помыть, нарезать кружочками, обмакнуть каждый кружок во взбитое яйцо, обвалять в муке, посолить и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Перед подачей к столу полить сметаной и посыпать толчеными орехами.

Жареная тыква с яблоками

Ингредиенты: 100 г тыквы, 5 г пшеничной муки, 5 г сливочного масла, 10 г сметаны, 30 г яблок, 3 г сахара, 1 г соли.

Мякоть тыквы нарезать тонкими ломтиками, обвалять в муке, посыпать солью и сахаром и обжарить в сливочном масле с обеих сторон. Яблоки помыть, очистить от кожицы, удалить семена, мелко нарезать. Полить каждый ломтик тыквы сметаной и украсить измельченными яблоками, положив их в центре каждого ломтика. Запекать в разогретой до 150–200° С духовке до полной готовности.

Сладкий перец, фаршированный мясом и рисом

Ингредиенты: 300 г сладкого зеленого перца, 100 г куриного филе, 50 г риса, 15 г репчатого лука, 10 г моркови, 15 г растительного масла, 20 г сметаны, 5 г зелени укропа, 1 г соли.

Сладкий зеленый перец помыть, удалить плодоножку и семена. Рис отварить до полуготовности. Репчатый лук и морковь помыть, очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле (использовать половину). Рис, спассерованные продукты и куриное филе соединить, посолить, тщательно перемешать. Полученной массой начинить подготовленные стручки перца, уложить на смазанный

оставшимся растительным маслом противень, посыпать измельченной зеленью укропа и запекать в духовке при температуре 200–220° С до готовности. Перед подачей к столу переложить фаршированный перец на блюдо и полить сметаной.

Свекла, фаршированная творогом с изюмом

Ингредиенты: 200 г свеклы, 100 г творога 9%-ной жирности, 1 яйцо, 15 г изюма, 15 г манной крупы, 8 г сливочного масла, 35 г сметаны, 15 г сахара.

Свеклу варить до готовности, охладить, очистить, вырезать сердцевину. Творог протереть через сито, смешать с яйцом, сахаром, предварительно размоченным изюмом, манной крупой. Полученной массой начинить свеклу, уложить на противень, смазанный сливочным маслом, и запекать в разогретой до 220–250° С духовке до готовности. Перед подачей к столу переложить фаршированную свеклу на блюдо и полить сметаной.

Яблоки, фаршированные творогом с курагой

Ингредиенты: 200 г яблок, 100 г творога 9%-ной жирности, 1 яйцо, 15 г кураги, 15 г манной крупы, 8 г сливочного масла, 35 г сметаны, 8 г толченых орехов, 15 г сахара.

Яблоки помыть, вырезать сердцевину. Творог протереть через сито, смешать с размоченной и измельченной курагой, сахаром, яйцом, манной крупой. Полученной массой начинить яблоки, уложить на противень, смазанный сливочным маслом, полить каждое яблоко сметаной и запекать в разогретой до 220–250° С духовке до полной готовности. Перед подачей к столу переложить фаршированные яблоки на блюдо и посыпать толчеными орехами.

Блюда с использованием целебных растений

Из целебных растений можно готовить не только отвары, настои и настойки, но и различные вкусные, а главное, очень полезные блюда, которые будут одновременно выполнять несколько функций: обогащать организм необходимыми витаминами и минеральными веществами, насыщать его и способствовать нормализации обмена веществ, что особенно важно при ожирении.

Весенний салат

Ингредиенты: 30 г листьев крапивы, 3 г щавеля, 30 г зелени укропа, 30 г зелени петрушки, 30 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 12 г растительного масла, 1 г соли.

Листья крапивы помыть и припустить в небольшом количестве воды. Щавель перебрать, удалить вялые и поврежденные листья, помыть вместе с зеленью укропа, петрушки и луком. Все подготовленные продукты нарубить, добавить измельченный чеснок, посолить и заправить растительным маслом.

Щи из крапивы с овощами

Ингредиенты: 100 г листьев крапивы, 120 г картофеля, 35 г моркови, 35 г корней петрушки, 25 г репчатого лука, 70 г щавеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, 20 г сметаны, 15 г маргарина, 350 мл мясного бульона, 1–2 лавровых листа, соль по вкусу.

Листья крапивы перебрать, помыть, варить в кипящей воде в течение 10 минут, дать остыть и измельчить. Обжарить листья крапивы на маргарине. В кипящий мясной бульон положить подготовленный картофель, пассерованные репчатый лук, корни петрушки и морковь. Через 5 минут добавить крапиву. Варить еще 15 минут. За 5 минут до окончания варки положить нашинкованный щавель, лавровый лист, посолить. Перед подачей к столу положить в щи рубленое вареное яйцо, заправить сметаной.

Щи с крапивой по старинному русскому рецепту

Ингредиенты: 70 г листьев молодой крапивы, 50 г моркови, 25 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 20 г растительного масла, 15 г топленого масла, 5–7 г муки, 450 мл мясного бульона, 40 г щавеля, 1 лавровый лист, 1 яйцо, 15 г сметаны, соль по вкусу, 2–3 горошины черного перца.

Листья крапивы перебрать, помыть, пропустить через мясорубку, бланшировать, тушить на растительном масле (использовать половину) в течение 10–15 минут. Морковь очистить, помыть, нарезать кубиками, спассеровать на оставшемся растительном масле, затем добавить нашинкованный репчатый лук.

В кипящий мясной бульон положить крапивное пюре, пассерованные овощи, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 20–25 минут. За 10 минут до окончания варки положить в щи нашинкованный щавель, перец горошком, лавровый лист, спассерованную на топленом масле муку, посолить.

Перед подачей к столу заправить щи сметаной, положить в каждую тарелку по половинке сваренного вкрутую яйца.

Суп с крапивой и сыром

Ингредиенты: 150 г листьев молодой крапивы, 35 г растительного масла, 15 г муки, 15 г тертого сыра (брынзы), 200 мл овощного отвара, соль по вкусу.

Листья крапивы перебрать, помыть, припустить в слегка подсоленной воде, нашинковать. В кипящий овощной отвар опустить подготовленную крапиву, добавить растительное масло, спассерованную муку, посолить, варить 10 минут.

Перед подачей к столу посыпать суп тертым сыром. При желании можно добавить измельченную зелень укропа или петрушки.

Суп с корнями лопуха и сельдерея

Ингредиенты: 50 г корней лопуха, 50 г корней сельдерея, 40 г репчатого лука, 20 г риса, 10 г маргарина, 100 г картофеля, 250 мл мясного бульона, соль по вкусу.

Корни лопуха и сельдерея очистить, помыть, нарезать кружками, припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Репчатый лук пассеровать на маргарине, затем добавить тушеные коренья, пассеровать все вместе в течение 3–4 минут.

В кипящий мясной бульон положить очищенный и крупно нарезанный картофель, подготовленный рис, варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки ввести в суп спассерованные овощи, посолить. Суп можно подать вместе с гренками.

Суп с крапивой по старинному армянскому рецепту

Ингредиенты: 60 г листьев крапивы, 420 мл мясного бульона, 15 г репчатого лука, 15 г риса, 35 г картофеля, 5 г зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

В кипящий мясной бульон положить очищенный и крупно нарезанный картофель, измельченный репчатый лук, подготовленный рис, довести до кипения и варить 20 минут.

За 10 минут до окончания варки ввести в суп нашинкованную и припущенную крапиву, посолить.

Перед подачей к столу посыпать суп измельченной зеленью укропа и петрушки.

Суп с брусникой

Ингредиенты: 200 г брусники, 40 г саго, 20 г сахарозаменителя, 160 мл воды, 0,5 г корицы, 0,5 г лимонной цедры.

Бруснику перебрать, помыть, положить в кипящую воду, добавить лимонную цедру и корицу, варить до готовности, дать остыть и процедить. Разваренную бруснику протереть через сито. Саго варить отдельно до прозрачности, затем ввести массу из брусники, добавить сахарозаменитель, отвар с пряностями, варить в течение 30 минут, непрерывно помешивая.

Суп можно подать к столу вместе с сухариками или гренками.

Суп с клецками и черникой

Ингредиенты: 100 г черники, 30 г сахарозаменителя, 2 г лимонной цедры, 20 г картофельного крахмала, 30 г пшеничной муки для клецек, 16 мл молока, 1/2 яйца, 360 мл воды.

В кипящую воду положить сахарозаменитель, лимонную цедру, помытую чернику, варить в течение 25 минут.

Развести в небольшом количестве воды картофельный крахмал, влить его тонкой струйкой в суп, при непрерывном помешивании довести до кипения и снять с огня.

Отдельно приготовить клецки: замесить муку с молоком и яйцами, разделить тесто на кусочки и отварить их в подсоленной воде. Перед подачей к столу положить клецки в суп.

Суп из черники с макаронными изделиями

Ингредиенты: 150 г черники, 30 г макаронных изделий, 420 мл воды, 20 г сахарозаменителя, 25 г сметаны, соль по вкусу.

Чернику перебрать, помыть, посыпать сахарозаменителем. Спустя 5–10 минут опустить ягоды вместе с выделившимся соком в кипящую воду, варить 7–10 минут. Макаронные изделия сварить отдельно в слегка подсоленной воде. Перед подачей к столу положить в суп сваренные макаронные изделия, заправить сметаной.

Фруктовый суп на отваре шиповника

Ингредиенты: 100 г плодов сушеного шиповника, 30 г груш, 120 г яблок, 10–15 г сахарозаменителя, 230 мл воды, 0,1 г лимонной кислоты.

Ягоды шиповника перебрать, помыть, опустить в кипящую воду и варить 10 минут. Отвар настаивать в течение 6–8 часов, процедить, добавить к нему очищенные и шинкованные фрукты, сахарозаменитель и лимонную кислоту, довести до кипения и варить 3–4 минуты.

Подать к столу фруктовый суп можно с сухариками.

Картофель, варенный с листьями крапивы

Ингредиенты: 100 г картофеля, 20 г репчатого лука, 20 г листьев крапивы, 6 г растительного масла, 120 мл воды, соль по вкусу.

Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками, отварить и выложить на тарелку. Картофельный отвар довести до кипения, опустить в него измельченный репчатый лук, нашинкованную подготовленную крапиву, посолить и варить в течение 3–5 минут.

Затем воду слить, залить лук и крапиву растительным маслом и тушить 2–3 минуты. Полученной подливкой полить картофель.

Картофель, тушенный с крапивой

Ингредиенты: 120 г картофеля, 120 г листьев молодой крапивы, 10 г зелени укропа, 15 г сливочного масла, соль по вкусу.

Подготовленные листья крапивы припускать в течение 20 минут, затем поменять воду, довести до кипения, добавить картофель, нарезанный брусочками, посолить. Тушить до готовности, затем заправить сливочным маслом и посыпать измельченной зеленью укропа.

Тушеная зелень с овощами

Ингредиенты: 50 г щавеля, 50 г моркови, 100 г кабачков, 10 г зелени укропа и петрушки, 10 г репчатого лука, 15 г растительного масла, 3–4 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Кабачки и морковь очистить, помыть, нарезать кубиками, тушить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением растительного масла. Через 10 минут добавить нашинкованный щавель, с пассерованный репчатый лук. Когда овощи и зелень станут мягкими, ввести спассерованную муку и посолить по вкусу. Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью укропа и лука.

Тушеная крапива с сыром

Ингредиенты: 100 г листьев молодой крапивы, 25 г топленого масла, 15 г зеленого лука, 15 г пшеничной муки, 40 г тертого сыра (брынзы), 80 мл молока, 1 яйцо, соль по вкусу.

Листья крапивы перебрать, помыть, нашинковать, припустить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением топленого масла в течение 5 минут. Добавить к смеси измельченный зеленый лук, спассерованную муку, тертый сыр, посолить, тушить еще 5 минут. Яйцо взбить с теплым молоком, ввести в тушеную массу, тщательно перемешать, поставить в разогретую до 120° С духовку и запекать до готовности.

Картофельные котлеты с крапивой

Ингредиенты: 100 г картофеля, 80 г листьев молодой крапивы, 10 г пшеничной муки, 10 г репчатого лука, 15 г растительного масла, 15 г сметаны, 10 г зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Картофель очистить, помыть, отварить, приготовить пюре. Листья крапивы перебрать, помыть, припустить в небольшом

количестве подсоленной воды, измельчить и смешать с картофельным пюре, добавить спассерованный репчатый лук.

Из полученной массы сформировать котлеты, запанировать в муке, обжарить на растительном масле.

Перед подачей к столу полить котлеты сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Пшенные биточки с крапивой

Ингредиенты: 100 г готовой пшенной каши, 70 г листьев молодой крапивы, 10 г маргарина, 10 г пшеничной муки, 15 г сметаны, 10 г зелени укропа, петрушки, сельдерея, соль по вкусу.

Листья крапивы перебрать, помыть, припустить в небольшом количестве подсоленной воды, дать остыть и нашинковать. Смешать крапиву с пшенной кашей. Сформировать из полученной массы биточки, запанировать в муке, обжарить на маргарине с обеих сторон.

Перед подачей к столу переложить биточки на красивое блюдо, полить сметаной и украсить веточками зелени.

Запеканка из картофеля и зелени

Ингредиенты: 100 г картофеля, 30 г щавеля, 30 г листьев молодой крапивы, 10 г зелени укропа и петрушки, 10 г сметаны, 1 яйцо, 10 мл молока, соль по вкусу.

Картофель очистить, помыть, отварить, приготовить пюре. Листья крапивы перебрать, помыть, мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды в течение 5 минут, добавить нашинкованный щавель, тушить еще 5 минут. Полученную массу смешать с картофельным пюре. Из яйца и молока приготовить омлетную смесь, добавить к картофельной массе, перемешать, посолить. Выложить на подготовленную сковороду, запекать в разогретой до 150˚ С духовке до готовности.

Перед подачей к столу переложить запеканку на блюдо, полить сметаной, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Запеканка из щавеля с сыром

Ингредиенты: 200 г щавеля, 10 г тертого сыра, 8 г сливочного масла, 10 г репчатого лука, 3 г пшеничной муки, 30 г пшеничного

хлеба, 4 г зелени укропа, 20 мл мясного бульона (или воды), соль по вкусу.

Щавель перебрать, помыть, отварить, пропустить через мясорубку, смешать со спассерованными на сливочном масле репчатым луком и мукой. К полученной массе добавить мясной бульон (или воду), тушить до готовности. Положить в пюре тертый сыр, посолить.

На дно формы для выпечки положить ломтики обжаренного пшеничного хлеба, сверху – пюре, посыпать измельченной зеленью укропа, выпекать в разогретой до 150° С духовке.

Подавать к столу запеканку можно в той же посуде, в которой она готовилась. При желании полить ее сметаной.

Каша с зеленью

Ингредиенты: 50 г гречневой крупы, 20 г зелени укропа, 20 г зелени петрушки, 20 г зеленого лука, 10 г щавеля, 150 мл воды, соль по вкусу.

Гречневую крупу подготовить, засыпать в подсоленную кипящую воду, одновременно положить подготовленные и измельченные зелень укропа и петрушки, зеленый лук. Варить до готовности на среднем огне.

Такая каша может быть сварена в рассыпчатом виде и подаваться как самостоятельное блюдо. Если ее варить до вязкой консистенции, то в дальнейшем из каши можно приготовить биточки или запеканку.

Манная каша с белокочанной капустой и крапивой

Ингредиенты: 50 г манной крупы, 60 г листьев молодой крапивы, 60 г белокочанной капусты, 110 мл воды, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.

Листья крапивы перебрать, помыть, нашинковать вместе с белокочанной капустой. Подготовленные продукты положить на дно емкости, смазанной маслом, послойно, пересыпая каждый слой манной крупой. Залить продукты кипящей водой, посолить, варить на среднем огне в течение 10–15 минут. Затем оставить кашу на 10–15 минут под крышкой.

Перловая каша с капустой, крапивой и сметаной

Ингредиенты: 30 г перловой крупы, 50 г белокочанной капусты, 10 г листьев молодой крапивы, 10 г репчатого лука, 8 г сливочного масла, 120 мл воды, соль по вкусу.

Перловую крупу промыть теплой воде, затем замочить в горячей на 3 часа. Листья крапивы перебрать, помыть, отварить, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. В кипящий крапивный отвар положить перловую крупу, посолить, варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить спассерованный репчатый лук, крапиву, сливочное масло. Готовую кашу оставить под крышкой на 2 часа, пока она не приобретет своеобразного цвета и запаха.

Рисовая каша с листьями малины

Ингредиенты: 50 г риса, 30 г листьев малины, 30 г моркови, 90 мл воды, 15 г сметаны, соль по вкусу.

Рис перебрать. Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке. Листья малины перебрать, помыть и мелко нарезать. Положить подготовленные продукты послойно на дно кастрюли, залить горячей водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10–15 минут. Готовую кашу оставить под крышкой на 30 минут, чтобы она упрела. Перед подачей к столу полить кашу сметаной.

Гречневые биточки с крапивой

Ингредиенты: 100 г листьев молодой крапивы, 180 г вязкой гречневой каши, 25 г маргарина, 10 г панировочных сухарей, 15 г сметаны, 5 г зелени укропа, соль по вкусу.

Листья крапивы перебрать, помыть, отварить, нашинковать, соединить с вязкой гречневой кашей, тщательно перемешав до получения однородной массы. Из полученной массы сформовать биточки, запанировать в сухарях, обжарить на маргарине.

Перед подачей к столу полить биточки сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

Омлет с крапивой и укропом

Ингредиенты: 2 яйца, 40 г листьев молодой крапивы, 10 г зелени укропа, 80 мл воды, 25 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Листья крапивы перебрать, помыть, припустить в небольшом количестве воды, мелко нарезать, смешать с омлетной массой, приготовленной из яиц и воды. На сковороде растопить сливочное масло (использовать половину), поместить омлет, посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью укропа и запекать в разогретой до 120–150° С духовке до готовности.

Перед подачей к столу омлет переложить на блюдо, нарезать порционными кусками и полить оставшимся растопленным маслом.

Омлет с овощами и крапивой

Ингредиенты: 50 г щавеля, 20 г моркови, 10 г листьев крапивы, 5 г зелени петрушки, 5 г зелени укропа, 80 мл воды, 10 г репчатого лука, 30 г топленого масла, 2 яйца, соль по вкусу.

Щавель перебрать, помыть, отварить в подсоленной воде в течение 5 минут, откинуть на дуршлаг, нашинковать. Репчатый лук и морковь очистить, помыть, мелко нарезать, спассеровать на топленом масле (использовать 1/3 от общего количества). Зелень укропа и петрушки измельчить, листья крапивы припустить в небольшом количестве воды, нашинковать. Подготовленные продукты смешать, залить омлетной смесью, приготовленной из яиц и воды, посолить. Полученную смесь положить на сковороду, смазанную топленым маслом (использовать 1/3 от общего количества), запекать в духовке при 150° С.

Перед подачей к столу полить омлет оставшимся топленым маслом. При желании омлет можно посыпать толчеными сухарями или орехами.

Творожное блюдо с листьямикрапивы и черносливом

Ингредиенты: 100 г творога, 15 г листьев крапивы, 80 г чернослива, 10 мл молока, 10 г сахарозаменителя.

Чернослив помыть, залить холодной водой, вымачивать 20–30 минут, затем залить свежей водой и довести до кипения. Отвар слить, чернослив разрезать пополам, удалить косточки, мелко нарезать. В оставшийся отвар положить протертый через сито творог, влить молоко, добавить измельченные отваренные листья крапивы, сахарозаменитель, чернослив (немного оставить для украшения). Все тщательно перемешать, взбивать в течение 2–3 минут. Приготовленное творожное блюдо переложить на тарелку и украсить оставшимся измельченным черносливом.

Рыбное блюдо с крапивой и картофелем

Ингредиенты: 80 г рыбного филе, 40 г картофеля, 12 г перловой крупы, 12 г репчатого лука, 6 г листьев сушеной крапивы, 10 г сметаны, 80 мл воды, соль по вкусу.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, очищенный и вымытый картофель – кружочками, репчатый лук очистить и нашинковать. Положить подготовленные продукты послойно в кастрюлю, пересыпая перловой крупой и измельченной сушеной крапивой, посолить, залить горячей водой и варить до готовности.

Перед подачей к столу полить блюдо сметаной.

Говядина, тушенная со щавелем, крапивой и луком

Ингредиенты: 200 г постной говядины, 100 г листьев крапивы, 50 г щавеля, 30 г репчатого лука, 8 г пшеничной муки, 30 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Говядину промыть в проточной воде, просушить, нарезать кусочками по 30–40 г. Мясные кусочки запанировать в муке, обжарить на растительном масле, через 3–4 минуты добавить очищенный и измельченный репчатый лук, обжаривать все вместе еще 2–3 минуты. Залить мясо и лук небольшим количеством горячей воды, тушить 1–1,5 часа. Добавить к мясу подготовленные и нашинкованные листья крапивы, тушить еще 1 час. За 10 минут до окончания тушения положить мелко нарезанный щавель, посолить и добавить перец по вкусу. Перед подачей к столу можно посыпать мясо измельченной зеленью укропа или петрушки.

Кисель из брусники

Ингредиенты: 50 г ягод брусники, 50 г сахарозаменителя, 18 г картофельного крахмала, 0,4 г лимонной кислоты, 350 мл воды.

Бруснику перебрать, удалить плодоножки, помыть, протереть через сито, отжать сок и процедить. Мезгу (оставшиеся выжимки) залить горячей водой, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10–15 минут, затем процедить. Полученный отвар (часть его использовать для разведения крахмала) смешать с сахарозаменителем, лимонной кислотой, довести до кипения. Не переставая помешивать, ввести в отвар разведенный крахмал, снова довести до кипения, влить отжатый брусничный сок.

Готовый кисель разлить по стаканам (можно в вазочки), охладить и подать к столу.

Ежевичный кисель

Ингредиенты: 30 г ежевики, 20 г сахарозаменителя, 10 г картофельного крахмала, 0,2 г лимонной кислоты, 190 мл воды.

Ежевику перебрать, помыть, протереть через сито, отжать сок и, не процеживая, убрать его в холодное место на несколько минут. Из оставшейся мезги приготовить отвар, залив ее горячей водой и доведя до кипения, затем процедить. В процеженный отвар добавить лимонную кислоту, сахарозаменитель, вновь довести до кипения. Непрерывно помешивая, влить в отвар тонкой струйкой разведенный крахмал, еще раз довести до кипения, влить сок с мякотью. Готовый кисель разлить по стаканам или вазочкам, охладить и подать к столу.

Кисель из черники и клюквы

Ингредиенты: 20 г клюквы, 20 г черники, 30 г сахарозаменителя, 20 г картофельного крахмала, 170 мл воды.

Из клюквы и черники приготовить отдельно два вида киселя, как в предыдущем рецепте. Когда оба киселя будут готовы, в смоченную водой и посыпанную сахарозаменителем посуду налить клюквенный кисель, убрать на несколько минут в холодное место. После того как он хорошо застынет, сверху налить слой черничного киселя. Перед подачей к столу переложить застывший кисель в вазочки. Отдельно можно подать холодные сливки.

Кисель из черники

Ингредиенты: 50 г сушеной черники, 40 г сахарозаменителя, 0,4 г лимонной кислоты, 18 г картофельного крахмала, 350 мл воды.

Сушеную чернику помыть в теплой воде, залить горячей водой и оставить в закрытой посуде на 2 часа. Когда ягоды набухнут, отварить их в той же воде, в которой они настаивались. Варить чернику нужно в течение 20–30 минут на медленном огне, затем процедить, протереть через сито, вновь ввести в отвар. Добавить к смеси сахарозаменитель, лимонную кислоту, довести

до кипения, влить при непрерывном помешивании разведенный крахмал, снова довести до кипения, разлить по вазочкам и охладить.

При подаче к столу вазочки с черничным киселем можно украсить кружками лимона.

Брусничный чай

Ингредиенты: 20 г сушеных листьев брусники, 20 г сахарозаменителя, 250 мл воды.

Сушеные листья брусники насыпать в фарфоровый чайник, предварительно ополоснутый кипятком. Залить листья кипятком, накрыть чайник крышкой и настаивать чай 10–12 минут. Перед подачей к столу разлить чай по чашкам, добавить сахарозаменитель.

Чай из шиповника

Ингредиенты: 20 г ягод сушеного шиповника, 15 г сахарозаменителя, 5 г лимонного сока, 200 мл воды.

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипящей водой, варить в течение 10 минут при закрытой крышке, затем настаивать 10 минут. Готовый отвар процедить, добавить в него сахарозаменитель и лимонный сок, разлить по чашкам.

Кофе из корней лопуха

Ингредиенты: 50 г корней лопуха, 210 мл воды, сахарозаменитель по вкусу.

Корни лопуха помыть, очистить, измельчить, просушить, разложив на чистом полотенце, поджарить в разогретой до 150° С духовке до темно-золотистого цвета. Подготовленные таким образом корни лопуха размолоть в кофейной мельнице и заварить, как кофе. Перед подачей к столу разлить по чашкам и добавить сахарозаменитель.

Целебный чай

Ингредиенты: 10 г плодов сушеного шиповника, 10 г плодов облепихи, 6 г сушеной травы золототысячника, 3 г корня солодки,

4 г корня одуванчика, 250 мл воды, 20–25 г сахарозаменителя.

Плоды шиповника положить в кипящую воду, добавить облепиху, нарезанные корни одуванчика и солодки, траву золототысячника. Довести смесь до кипения, накрыть крышкой и варить на среднем огне в течение 10 минут, затем снять с огня и настаивать 1 час. Когда настой будет готов, его нужно процедить, слегка нагреть и смешать с сахарозаменителем.

Чай из шиповника и чабреца

Ингредиенты: 10 г ягод сушеного шиповника, 5 г листьев чабреца, 15 г сахарозаменителя, 200 мл воды.

Плоды сушеного шиповника измельчить, залить кипятком, довести до кипения и, накрыв крышкой, варить в течение 5 минут. Затем отвар снять с огня, положить в него листья чабреца и настаивать еще 10 минут. Отвар процедить, добавить сахарозаменитель и разлить по чашкам.

Кефир с корнем петрушки и цветками клевера

Ингредиенты: 200 мл пастеризованного кефира, 60 мл воды, 4 г цветков клевера, 5 г корня петрушки.

Цветки клевера перебрать, помыть, мелко нарезать и положить в кипящую воду, добавить измельченный корень петрушки, довести до кипения, затем охладить и процедить. Полученный отвар смешать с кефиром, взбивать в течение 3 минут. Перед подачей к столу разлить по стаканам или вазочкам.

Кефир с зеленью укропа и аптечной ромашкой

Ингредиенты: 60 мл воды, 350 мл пастеризованного кефира, 15 г зелени укропа, 6 г сушеных цветков ромашки аптечной.

Цветки ромашки залить горячей водой, настаивать под крышкой в течение 30 минут, затем процедить. Отвар смешать с кефиром, добавить измельченную зелень укропа, взбивать в течение 3 минут. Перед подачей к столу разлить по стаканам или вазоч ам. Отдельно на блюдечке можно подать сухое печенье (крекеры).

Зеленое молоко

Ингредиенты: 6 г листьев крапивы, 6 г зелени петрушки, 6 г зелени укропа, 6 г цветков одуванчика, 6 г листьев черной смородины, 6 г листьев барбариса, 400 мл пастеризованного кефира, соль по вкусу.

Подготовленные листья крапивы, черной смородины, барбариса и цветки одуванчиков мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа измельчить. Смешать все продукты с кефиром, посолить по вкусу, взбивать в течение 3 минут. Разлить зеленое молоко по стаканам и охладить.

Кефир с шиповником

Ингредиенты: 30 г сушеных плодов шиповника, 120 мл воды, 120 мл пастеризованного кефира, 15 г сахарозаменителя.

Плоды шиповника помыть, залить кипятком и варить при закрытой крышке в течение 5–10 минут, затем настаивать 2 часа. Полученный отвар процедить, смешать с кефиром и сахарозаменителем, взбивать 1–2 минуты. После этого сразу же разлить по бокалам и подать готовый коктейль к столу.

Коктейль из молока, творога и зелени

Ингредиенты: 150 мл молока, 65 г творога (9%-ной жирности), 15 г листьев крапивы, 7 г зелени укропа, соль по вкусу.

Молоко вскипятить, охладить, смешать с протертым через сито творогом, добавить измельченные тушеные листья крапивы, зелень укропа, посолить. Взбивать коктейль в течение 3 минут, затем немедленно разлить по бокалам и подать к столу.

Ежевичный напиток

Ингредиенты: 50 г ежевичного сока, 20–25 г сахарозаменителя, 150 мл воды.

В кипящей воде развести сахарозаменитель, довести до кипения, влить сок ежевики, смешать, разлить по бокалам и охладить.